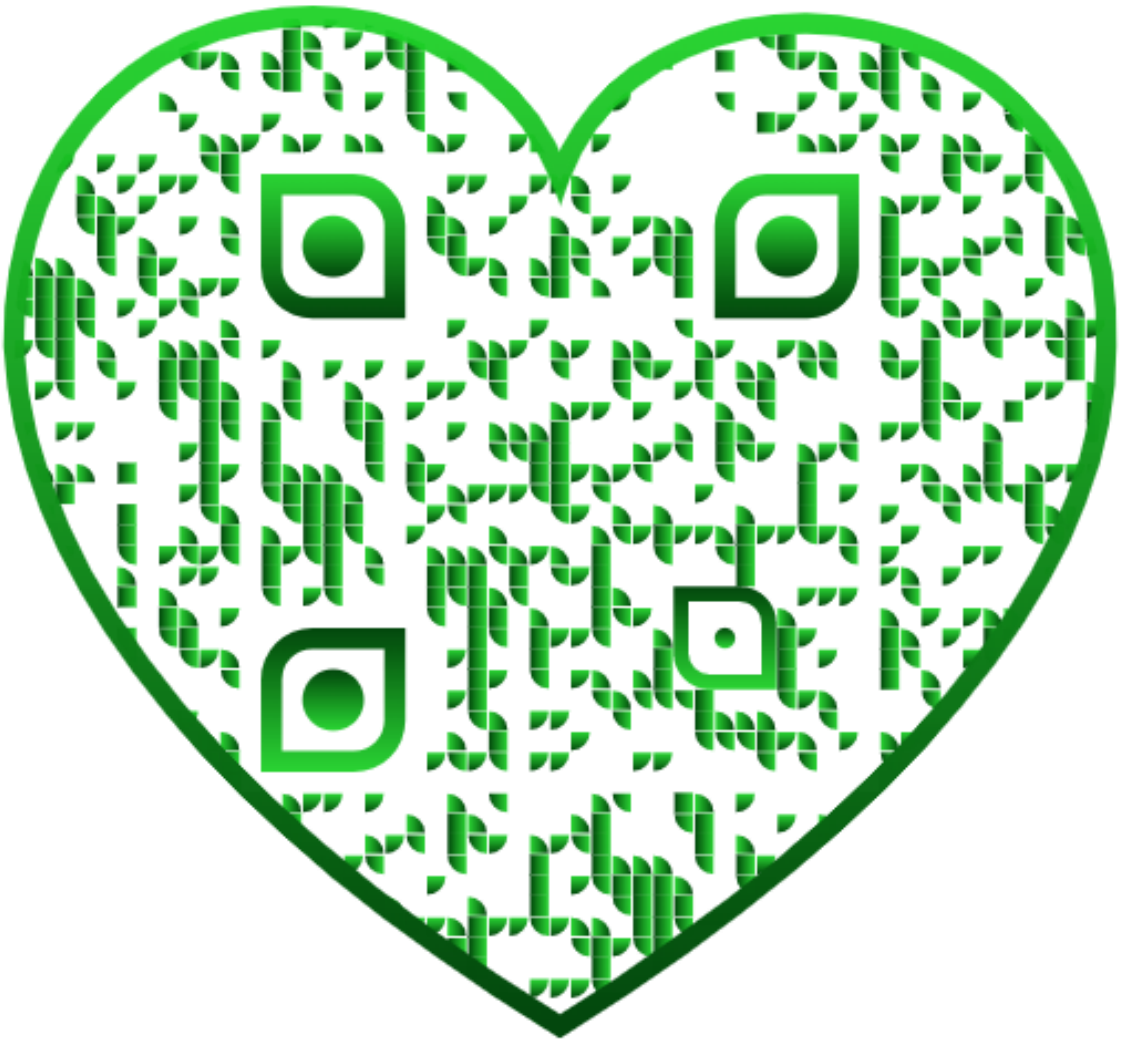
Dr Jean-Claude Rodet

# VERTUS MÉDICINALES DES PLANTES AROMATIQUES

MARCEL BROQUET
*La nouvelle édition*

SHOUT
SHARE
IT



# VERTUS MÉDICINALES DES PLANTES AROMATIQUES

Dr Jean-Claude Rodet

# VERTUS MÉDICINALES DES PLANTES AROMATIQUES

MARCEL BROQUET
*La nouvelle édition*

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Rodet, Jean-Claude

Vertus médicinales des plantes aromatiques

(Collection Santé bien-être)

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-923860-91-6 ISBN (PDF) 978-2-89726-033-0

1.Plantes aromatiques - Emploi en thérapeutique. 2. Herbes - Emploi en thérapeutique. I. Titre. II. Collection: Collection Santé bien-être.

RM666.A68R62 2012 615.3'219 C2012-940774-7

Pour l'aide à la réalisation de son programme éditorial, l'éditeur remercie la Société de Développement des Entreprises Culturelles (SODEC), le Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – gestion SODEC ainsi que le Conseil des Arts du Canada.

SODEC Québec

Conseil des Arts du Canada

Marcel Broquet Éditeur
60, Chemin du Mont-Maribou, Saint-Sauveur (Québec) Canada J0R 1R7
Téléphone : 450 744-1236
marcel@marcelbroquet.com
www.marcelbroquet.com

Réviseure : Christine Saint-Laurent
Conception et réalisation de la couverture : Roger Belle-Isle
Mise en page : Alejandro Natan

Distribution pour le Canada :
Messageries ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél. : 450 640-1237
Téléc. : 450 674-6237
www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.

Distribution pour la France :
DNM Distribution du Nouveau Monde
30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris
Tél. : 01 42 54 50 24 Fax : 01 43 54 39 15
Librairie du Québec
30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris
Tél. : 01 43 54 49 02
www.librairieduquebec.fr

Distribution pour le Benelux :
SDL La Caravelle S.A.
Rue du Pré-aux-Oies, 303
B-1130 Bruxelles
Tél. : +32 (0) 2 240 93 00
info@sdlcaravelle.com
www.sdlcaravelle.com

Distribution pour la Suisse :
Diffusion Transat SA
Case postale 3625
CH-1211 Genève 3
Tél. : 41 22 342 77 40
Fax : 41 22 343 46 46
transat@transatdiffusion.ch

Diffusion – Promotion :
r.pipar@phoenix3alliance.com

Dépôt légal : 2e trimestre 2012
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives nationales Canada
Bibliothèque nationale de France

© Marcel Broquet Éditeur, 2012
Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction interdits sans l'accord de l'auteur et de l'éditeur.

*Ce livre est un ouvrage d'éducation du public. Par ces écrits, l'auteur veut permettre au lecteur de prendre les meilleures décisions pour sa santé et son bien-être. Chaque personne étant unique, les informations présentées doivent mener, s'il y a lieu, à des conseils personnalisés et des soins individualisés, avec la collaboration et la supervision d'un médecin ou d'un professionnel compétent et expert en santé naturelle.*

*Ami lecteur, votre santé vous appartient !*

*Merci et bonne lecture.*

# Sommaire

**SOMMAIRE** ..... 7
Préface ..... 11
Le clin d'œil du Jardinier Paresseux ..... 13
Définition ..... 15
Historique des plantes aromatiques ..... 16
Des plantes aromatiques dans l'alimentation ..... 17
Principaux composants actifs des plantes aromatiques ..... 18
Cueillette et conservation ..... 20
Aromates des cuisines africaine et arabe ..... 22
Aromates de la cuisine allemande ..... 23
Aromates de la cuisine anglaise ..... 24
Aromates de la cuisine autochtone nord-américaine ..... 25
Aromates de la cuisine chinoise ..... 26
Aromates des cuisines japonaises et coréennes ..... 26
Aromates de la cuisine française ..... 27
Aromates de la cuisine indienne ..... 28
Aromates de la cuisine italienne ..... 29
Aromates de la cuisine latino-américaine ..... 30
Aromates de la cuisine portugaise ..... 31
Aromates de la cuisine russe ..... 31
Aromates de la cuisine scandinave ..... 32
Aromates de la cuisine vietnamienne ..... 33
Aromates et nutrition ayurvédique ..... 33
L'ail ordinaire ..... 35

L'ail des bois d'Amérique du nord ..... 41
L'aneth ..... 43
L'anis étoilé ..... 44
L'anis vert ..... 47
Le basilic - pistou ..... 49
La bourrache ..... 52
La cannelle ..... 54
La capucine (grande) ..... 57
La cardamome ..... 58
Le carvi ..... 61
Le cerfeuil ..... 63
La ciboule / ciboulette ..... 65
La coriandre ..... 67
Le cumin ..... 69
Le curcuma ..... 71
L'échalote ..... 74
L'estragon ..... 76
Le fenugrec ..... 78
Le galanga ..... 80
Le genièvre ..... 82
La gentiane jaune ..... 84
Le gingembre ..... 88
Le girofle (clou de) ..... 90
L'hysope ..... 93
Le laurier (feuilles de) ..... 95
La lavande ..... 97
La livèche ..... 99
La marjolaine ..... 100
La mélisse / citronnelle ..... 102
Les menthes ..... 104
La muscade (noix de) ..... 106
La nigelle ..... 108
L'origan ..... 108
L'oseille ..... 112

Le paprika ..... 114
Le pavot ..... 116
Le persil ..... 118
La pimprenelle ..... 120
La prêle ..... 121
Le romarin ..... 123
Le safran ..... 125
La sarriette ..... 128
La sauge ..... 130
La sauge sclarée ..... 133
Le serpolet ..... 135
Le thym ..... 137
La truffe ..... 139
La vanille ..... 141
La verveine odorante ..... 143
Parmi les fleurs comestibles ..... 145
Quelques exemples de fleurs comestibles ..... 146
Quels aromates choisir pour... ..... 158
Tableau des aromates et leurs usages culinaires ..... 161
Les curry ..... 164
Herbes aromatiques de Provence ..... 165
Choisir les épices : des mélanges harmonieux ..... 166
Les effets des épices sur le comportement humain ..... 167
Épices pour grillades ..... 169
Épices pour barbecue ..... 169
Épices pour potages ..... 170
Conservation des herbes aromatiques ..... 171
Des arômes bien spéciaux... ..... 172
Nouvelle pharmacie culinaire ..... 173
Bon moment pour apprécier les aromates... ..... 174
Utilisations non culinaires des aromates ..... 175
«Que votre aliment soit votre médicament» ou «Quelques indications thérapeutiques des plantes aromatiques» ..... 177
**BIBLIOGRAPHIE** ..... 191

## Préface

Quel monde délicieux que celui des aromates, des épices et des fines herbes. À une époque lointaine, ces plantes mystérieuses ont fait rêver les grands explorateurs qui ont sillonné la planète pour en retrouver la trace. Plus près de nous, les grands mouvements migratoires et la mondialisation ont « infusé » nos cuisines de ces goûts différents, de ces odeurs étranges et de ces couleurs inconnues. Les aromates voyagent bien, se conservent facilement et se partagent bien entre les gens et les cultures.

Maintenant bien intégrés dans nos cuisines, on les connaît mieux, on les explore plus aisément, on se les approprie tranquillement. Ils font partie de notre table et de nos habitudes. Quels que soient nos choix alimentaires, diététiques et culinaires, les aromates rendent notre cuisine appétissante, savoureuse, agréable et attrayante.

Vous voilà prêt à explorer la face cachée de ces épices et fines herbes, soit leur grand pouvoir thérapeutique! Après avoir apprivoisé le goût différent des coriandre, cumin, poivre de Cayenne, cardamome et curcuma, suivez Jean-Claude Rodet. Il vous guidera savamment à la découverte des vertus médicinales exceptionnelles de ces aromates.

Employez les aromates en force, en puissance, en quantité. Maintenant que leur goût ne vous étonne plus, cessez de les saupoudrer délicatement et profitez de leurs pouvoirs en les consommant en doses thérapeutiques. N'hésitez pas, d'une main leste et d'un geste généreux, explorez vos sauge, basilic, thym et romarin. Ces herbes familières ont des capacités thérapeutiques étonnantes.

Dégustez une infusion de basilic pour aider à la digestion, préparez un lait chaud de curcuma avant d'aller dormir, mâchez une pincée de cumin et de fenouil en sortant de table, réveillez vos matins avec un thé de gingembre frais, savourez une cuillérée de miel saturée de cannelle et épicez votre thé noir avec la cardamome, le poivre et la muscade.

Et qu'il s'agisse de plantes à tisane, d'épices ou de fines herbes, c'est dans la qualité que s'exprime l'efficacité. Assurez-vous que vos herbes et épices soient cultivées biologiquement, cueillies à point, séchées avec art et correctement conservées, parce que seuls les bons aromates sont efficaces et pleinement puissants.

Bonnes découvertes!

**Marie Provost**
Herboriste, cuisinière et gourmande

## Le clin d'œil du Jardinier Paresseux

En tant que jardinier et auteur qui expérimente sans cesse la culture de toutes sortes de végétaux, j'ai une assez bonne connaissance des plantes aromatiques du point de vue de leur multiplication, de leurs exigences au jardin et de leur apparence in vivo. Je suis par contre, beaucoup moins au courant de leur utilisation et de leurs effets bénéfiques. C'est pourquoi j'ai trouvé ce livre particulièrement fascinant. On y découvre non seulement l'origine de ces plantes qui font partie de nos jardins depuis des millénaires, mais aussi leur cueillette et leur conservation, leur utilisation en cuisine, leurs qualités alimentaires, leurs effets thérapeutiques et beaucoup de détail sur leurs composants… autrement dit, tous les éléments qui complètent le portrait de ces plantes qui font partie de notre vie quotidienne.

J'y ai fait des découvertes surprenantes qui feront en sorte que désormais je ne regarderai plus jamais les plantes aromatiques de la même façon. Je suis convaincu que, si vous êtes avide de découvrir les aspects médicinaux des plantes aromatiques et médicinales ou si vous êtes tout simplement curieux et que vous désirez bien connaître les fines herbes et les épices, vous trouverez cet ouvrage non seulement intéressant, mais tout à fait essentiel.

Bonne lecture !

**Larry Hodgson**
Le jardinier paresseux

## Définition

### Qu'est-ce qu'une plante aromatique ?

Les produits alimentaires peuvent se grouper en deux catégories :

- **Les produits nutritifs** (les légumineuses, les fruits...) qui, par leur valeur propre fournissent les matériaux indispensables à l'organisme.
- **Les produits d'agrément** (aromates, fines herbes...) qui sont souvent dénués de valeur *nutritive* mais possèdent cependant une valeur *thérapeutique* (par ex. stimulant digestif, effet diurétique, pouvoir vermifuge, propriété expectorante,...)

Les plantes aromatiques sont des ingrédients végétaux utilisés pour modifier l'arôme de mets ou de boissons, pour diversifier une alimentation monotone et, dans certains pays, il s'agit d'un élément culinaire indispensable.

Depuis les époques les plus lointaines, l'homme a assaisonné ses aliments avec des plantes aromatiques, des fines herbes, souvent empiriquement, sans bien connaître parfaitement les propriétés des herbages utilisés. Cependant les aromates ont des vertus médicinales : ils favorisent la sécrétion salivaire et gastrique et facilitent ainsi tous les processus digestifs. On doit être attentif à **ne pas couvrir**, **cacher** ou **déformer** la saveur naturelle des mets, mais au contraire l'**exalter**, la **mettre en valeur** par un **dosage judicieux** des herbes aromatiques bien choisies.

La plupart des plantes aromatiques sont originaires des régions très ensoleillées, de pays tropicaux ou du bassin méditerranéen regorgeant de soleil, de lumière, de chaleur.

Il est nécessaire de bien les connaître pour savoir bien les utiliser dans la cuisine de tous les jours.

Les aromates proviennent de plantes dont on peut employer différentes parties :

- **feuilles** : basilic, cerfeuil, estragon, marjolaine, menthe, persil, etc. ;
- **fleurs** : capucine, etc. ;
- **graines** : aneth, anis, carvi, coriandre, moutarde, etc. ;
- **fruits** : genévrier, piment, etc. ;
- **racines** : raifort, etc. ;
- **tiges** : angélique, ciboulette, sarriette, serpolet, etc. ;
- **bulbe** : ail, oignon, etc.

## Historique des plantes aromatiques

Nos lointains ancêtres utilisaient la puissance curative des plantes aromatiques et des fines herbes.

Il y a plusieurs milliers d'années, les Indiens se servaient d'arômes et d'épices à diverses fins, notamment médicales.

Dans la Chine antique comme dans l'Égypte ancienne, on considérait les aromates comme des denrées précieuses.

Chez les Grecs et les Romains, ainsi que dans toutes les civilisations médiévales, les plantes aromatiques étaient placées au premier rang de l'art de guérir.

En fait, tous les aromates furent d'abord employés comme remède. On leur attribuait même des vertus quasiment miraculeuses. Ils jouaient un rôle dans la pratique de la magie et étaient même donnés en offrande aux dieux.

Autrefois cadeaux des rois, les épices sont encore aujourd'hui un merveilleux présent à faire à des amis.

Actuellement, on s'en sert encore en médecine populaire pour soigner certaines maladies.

Cependant, de nombreuses sortes d'aromates appréciés autrefois ont presque disparu ou perdu leur valeur première. Dans les pays tropicaux et subtropicaux au contraire, les aromates jouissent encore d'une bonne notoriété. Cette popularité est due surtout aux coutumes locales, aux conditions climatiques sources de troubles digestifs fréquents et de difficultés de conservation des denrées alimentaires (viandes, poissons, légumes, champignons, boissons diverses).

Les aromates et épices contiennent des substances chimiques capables d'anéantir les bactéries les plus résistantes. En comparant 4 500 recettes de 36 pays de la Norvège à la Thaïlande, deux chercheurs américains ont prouvé que plus le climat est chaud, plus les aromates et épices sont nombreux et variés et plus leurs propriétés antimicrobiennes sont fortes.

D'après cette étude, les aromates, condiments et épices seraient d'abord utilisés à cause de ces propriétés qui permettent de conserver les produits carnés. Le goût qu'ils apportent serait la seconde raison de leur utilisation.

Les aromates trouvent également des applications dans la pharmacie et la parfumerie.

Mais, la nature est copiée ! Aujourd'hui, il existe des aromates synthétiques. De bien mauvaises copies qui sont souvent des sources d'allergies ou d'intolérance par un pourcentage élevé de la population.

Les aromates et fines herbes, ces «petits riens» de toute cuisine qui se respecte, disposent de bien des vertus authentiques.

## Des plantes aromatiques dans l'alimentation

Les plantes aromatiques sont pourvoyeuses d'arômes spécifiques. C'est précisément ce qui leur donne un intérêt particulier pour la santé. En effet, l'arôme, le goût et l'aspect d'un mets sont tout aussi importants pour une bonne digestion que sa teneur en albumines, lipides, glucose, minéraux, etc.

Un repas sans arôme et sans goût est un repas sans vie !

Par contre, un plat inondé d'épices et de condiments pourrait camoufler la qualité médiocre d'un composant de notre repas. Il ne faut pas masquer l'aliment avec des aromates, mais plutôt le magnifier, l'habiller avec tact.

L'utilisation des aromates doit donc être bien dosée. L'emploi judicieux des ingrédients aromatiques est un art où se combinent la sensation en bouche, la présentation pour les yeux, le fumet qui se dégage des mélanges réalisés et les effets remarqués sur notre organisme.

Sans nul doute, les aromates peuvent jouer un rôle bienfaisant dans notre alimentation. Notre appétit se trouve éveillé en présence d'une assiette colorée, attrayante pour l'odorat et la vue.

Les aromates doivent s'utiliser en fonction de notre culture et des conditions climatiques où nous vivons. Il est sage de respecter les habitudes culinaires issues de traditions régionales. Les aromates exotiques peuvent être défavorables à notre santé si nous abusons d'épices inadaptés à notre métabolisme réglé d'après un climat donné.

Oui à la diversité alimentaire, mais en respectant nos besoins physiologiques et notre capacité métabolique dans ce que nous ingérons.

La fin du Moyen-Âge fut l'âge d'or des épices et aromates. À cette époque, la tendance était d'en mettre beaucoup et dans toutes les préparations culinaires.

Charlemagne les appelaient les «bonnes herbes», «l'amie du médecin», «la renommée du cuisinier».

En 812, ses instructions aux régisseurs des biens royaux comprenaient une liste de 74 bonnes herbes qui devaient être cultivées dans les jardins impériaux. Cette liste nous est parvenue à travers le célèbre *Capitulare de villis*.

Les herbes aromatiques possèdent des qualités qui ont traversé des siècles de gastronomie. Une meilleure connaissance de la qualité subtile des substances aromatiques, et de leurs effets sur l'organisme humain, doit nous conduire à une manière de cuisiner qui est à la fois une science et un art. Les aromates élèvent le taux vibratoire des aliments, pour nous donner une nourriture «médicinale».

La sauce blanche qui dérange les puristes devient toute différente lorsqu'elle intègre durant son élaboration la muscade qui stimule la digestion des féculents.

Les herbes de Provence facilitent l'ingestion des préparations grasses.

La moutarde empêche la putréfaction de la viande.

Les inconditionnels des dissociations alimentaires gagneraient à étudier les effets des aromates. En effet, une nourriture fade favorise une certaine mélancolie et l'expression «n'avoir plus goût à rien» peut être transmise par des repas sans saveur !

«Les aromates sont au cuisinier ce que les couleurs sont au peintre.»

## Principaux composants actifs des plantes aromatiques

Les plantes aromatiques exercent diverses actions sur nos sens olfactifs, nos papilles gustatives, notre appétit, nos sécrétions gastriques. Ces actions sont le résultat de nombreuses et diverses composantes actives.

- **Les alcaloïdes :** des substances azotées qui exercent une action physiologique forte sur l'organisme. Ex. : le cumin, le fenugrec, le paprika...
- **Les glucosides :** des substances organiques caractérisées par la combinaison chimique d'un élément sucré à un élément non sucré. Ex. : l'ail, le fenugrec, l'hysope, la moutarde, le raifort...
- **Les huiles essentielles :** des substances odorantes volatiles, de

véritables mélanges biochimiques complexes appartenant généralement au groupe des terpènes et de leurs liaisons. Ex. : la menthe, l'origan, la sarriette, le thym...

• **Les mucilages :** des substances qui se gonflent au contact de l'eau et recouvrent les zones enflammées des muqueuses. Ex. : le fenugrec, la cannelle...

• **Les tanins :** des substances au goût âpre et à l'effet astringent. Ajouter en fin de cuisson afin d'éviter le développement de goût âpre. Ex. : le basilic, l'hysope, l'origan, la marjolaine, le romarin, la sarriette...

• **Les huiles :** elles sont présentes dans diverses graines-épices car certaines épices proviennent de graines et non de plantes entières. Ces semences doivent être conservées à l'abri de la lumière et de la chaleur pour empêcher le rancissement. Ex. : le fenouil, le fenugrec, la moutarde, la muscade...

• **Les hydrates de carbone et les albumines :** ils se retrouvent dans certains condiments. Ex. : la cannelle, le fenouil, le genévrier, le gingembre...

• **Les résines :** certaines plantes offrent des résines. Ex. : le curcuma, l'hysope, la sauge, le thym...

• **Les acides organiques :** ils donnent un goût acide ou un effet légèrement laxatif. Ex. : le genévrier…

• **Les substances amères :** présentes dans certaines plantes, elles stimulent l'appétit. Ex. : l'estragon, la lavande, la marjolaine, le thym...

• **Les saponines :** des substances dont la solution aqueuse mousse comme le savon. Elles stimulent les muqueuses digestives et présentent un effet diurétique légèrement purgatif. Ex. : le cumin, le fenugrec, le thym…

• **Les phytoncides :** des composants biochimiques qui ont un effet très intéressant contre le développement des micro-organismes pathogènes. Ex. : l'ail, la coriandre, le genévrier, la moutarde, l'oignon, le romarin, le serpolet, le thym.

• **Les minéraux :** on retrouve dans les plantes aromatiques des quantités importantes de potassium, calcium, sodium, iode, phosphore, soufre. Ex. : le soufre dans l'ail et l'oignon, l'iode dans l'estragon.

• **Les vitamines :** les plantes aromatiques contiennent

fréquemment des vitamines A, C et B. Ex. : l'hysope, l'oignon et le persil ont une bonne teneur en vitamine C.

- **Les enzymes :** fraîches, les plantes aromatiques sont des biocatalyseurs qui vont stimuler la digestion et améliorer le métabolisme.
- **Les hormones végétales :** on trouve des substances de croissance qui participent à la direction des réactions chimiques vitales. Ex. : l'anis, le fenugrec, l'oignon, la sauge.
- **Les colorants :** ils jouent un rôle important dans la vie même des plantes. Ex. : le colorant vert (chlorophylle) possède des vertus antibactériennes ; le carotène rouge, la xanthophylle jaune accompagnent la chlorophylle. Le colorant du curcuma a démontré son effet favorable sur le conduit cholédoque. La flavine (colorant jaune) diminue la fragilité des vaisseaux capillaires.

Cette énumération non exhaustive démontre l'intérêt des plantes aromatiques qui possèdent des composés actifs intéressants, dont les effets curatifs peuvent être largement utilisés au cours de «repas-saveur».

L'emploi des plantes aromatiques s'est développé proportionnellement au bénéfice qu'en retirent les utilisateurs pour leur santé.

Par exemple, la cuisine aux aromates forts (épices) antibactériennes aurait favorisé la survie de ses utilisateurs et de leurs descendants dans les pays chauds où les aliments sont facilement altérés par les microbes.

L'utilisation de ces arômes a peut-être forgé des récepteurs spécifiques dans le palais et réciproquement l'excitation de ces récepteurs a développé un goût salvateur pour l'espèce.

Cette thèse est étayée par près de 5 000 recettes de plats traditionnels épicés venant de plus de 30 pays. Dans ces pays, les conservateurs les plus efficaces sont l'ail, l'oignon, le piment de la Jamaïque, l'origan, le thym, la cannelle, l'estragon et le cumin, chacun éliminant 80 % des bactéries (étude de l'Université de Cornell à Ithaca - État de New-York en 1998).

## Cueillette et conservation

Pour bénéficier du maximum des vertus des plantes aromatiques, il convient de respecter certaines règles de cueillette.

## *Recommandations générales*

### La récolte en frais

- Attendre que la plante ait atteint son stade adulte de développement.

- Prélever seulement les rameaux nécessaires pour les besoins immédiats.

- Couper la plante au moyen d'une paire de ciseaux, d'un couteau tranchant ou en pinçant la tige entre le pouce et l'index.

- Cueillir des plantes parfaitement propres.

### La récolte en vue de séchage

- La meilleure période se situe lorsque les tiges et les feuilles ont été bien nourries par une sève abondante, juste avant ou pendant la floraison. L'idéal est de récolter pendant une belle journée ensoleillée entre 10 et 13 heures lorsque la rosée est évaporée. L'humidité doit être éliminée au plus vite.

- Les plantes **annuelles** (ex. basilic, sarriette) sont coupées à la base, le séchage est pratiqué les rameaux tête en bas.

- Les plantes **vivaces** (ex. laurier, sauge, thym) sont prélevées au cours de l'été et séchées dans un courant d'air.

- Les **fleurs** (ex. lavande, romarin) sont cueillies lorsque le bouton floral s'épanouit.

- Les **graines** (ex. aneth, anis, coriandre) : il est conseillé de placer un sachet de papier sur l'inflorescence, de la ligaturer et de sectionner la tige porte-grains lorsque la maturité est atteinte.

Généralement, les plantes cueillies sont étalées en mince couche dans un endroit ombragé et bien aéré, sur des claies ou un tamis, à une température inférieure à 30°C (86°F).

Une fois parfaitement séchées, il est préférable de les conserver entières ou légèrement broyées, dans des récipients hermétiquement clos et elles seront moulues si possible au moment de leur utilisation.

On ne peut éviter qu'à la longue elles ne s'éventent ; aussi vaut-il mieux les utiliser dans l'année qui suit la cueillette.

*« Pour exprimer leur pleine activité, les plantes doivent provenir d'un bon terroir, avoir été récoltées en temps opportun, préparées et conservées avec art. »*

*Docteur Jean Valnet*

## Aromates des cuisines africaine et arabe

Les mets africains sont souvent de digestion facile, en raison de la présence quasi systématique d'épices, d'aromates et de condiments.

En **Tunisie**, on fait une consommation abondante de menthe, romarin, citronnelle, fenouil, sauge, gingembre et poivre.

Au **Maroc**, les odeurs de la menthe, de l'eau de rose et de nombreux aromates orientaux envahissent les cuisines.

En **Syrie**, au **Liban**, en **Jordanie**, dans tous les **pays du Moyen-Orient**, la plupart des plats de viande se caractérisent par leur sauce fortement épicée où l'on retrouve souvent du poivre, de la cannelle, du paprika, des oignons, de l'ail, de la menthe, de la muscade, du gingembre, du safran.

| | |
|---|---|
| Ail | en Égypte, au Moyen-Orient |
| Cannelle | au Moyen-Orient, au Maroc |
| Cardamome | au Maroc, en Arabie Saoudite (café des Bédouins) |
| Carvi | au Maroc (karouyia) |
| Citronnelle | en Tunisie |
| Coriandre | au Maroc, en Égypte, au Liban |
| Cumin | au Maroc, au Liban (agneau) |
| Curcuma | au Maroc |
| Fenugrec | en Afrique du Nord |
| Gingembre | en Tunisie, au Maroc, au Moyen-Orient |
| Girofle | au Maroc, en Égypte |
| Menthe | au Maroc, en Tunisie, au Moyen-Orient |
| Muscade | au Moyen-Orient, au Maroc |
| Oignon | en Égypte, au Moyen-Orient |
| Paprika | au Moyen-Orient, en Afrique Noire (patate douce) |
| Persil | au Maroc |
| Piment | au Maroc |
| Poivre noir | au Maroc |
| Romarin | en Tunisie |
| Safran | au Moyen-Orient, au Maroc |
| Sauge | en Tunisie |

**Le Berberi :** mélange de condiments éthiopiens.

**Le Ras el hanout :** mélange d'épices maghrébin. On compte 24 variétés dans sa composition, dont les boutons de rose, l'iris, la lavande, la cannelle, le poivre maniguette, le piment soudanais, la nigelle, l'origan, le souchet, le lentisque mastic, les baies de frêne, le fenouil, etc. Toutes les épices sont broyées et mélangées. Ce mélange sert à assaisonner le couscous, le méchoui, le curry africain, le ragoût de mouton.

### Le Harissa

C'est un condiment largement utilisé dans la cuisine algérienne, marocaine et tunisienne.

**Composition :**

8 piments rouges séchés

1 c. à soupe de graines de coriandre

2 c. à café de graines de cumin

2 gousses d'ail

1/2 c. à café de sel

5 c. à soupe d'huile d'olive

### Le Hoummous

Crémeuse purée de pois chiches, assaisonnée d'huile d'olive, d'ail et de jus de citron.

## Aromates de la cuisine allemande

Un proverbe dit que les aromates de la **cuisine allemande** commencent avec le sel et finissent avec le poivre. C'est inexact car on retrouve un bon nombre de plantes aromatiques sur la table des Allemands : des condiments indigènes, des épices méditerranéennes et également de grandes quantités d'épices étrangères.

Les principales plantes aromatiques qui accompagnent les herbes potagères :

| | |
|---|---|
| Aneth (fenouil bâtard) | au nord de l'Allemagne |
| Aromates méditerranéens | au sud de l'Allemagne |
| Ail | |
| Anis | |
| Cannelle | |
| Carvi | pour le kummel (liqueur alcoolique) |
| Cerfeuil | |
| Ciboulette | |
| Coriandre | |
| Cumin | très prisé : pour la choucroute, avec fromages, dans les pains |
| Curry | |
| Girofle | |
| Laurier | |

Livèche
Origan
Paprika
Persil
Sarriette
Thym

## Aromates de la cuisine anglaise

De nombreux aromates de la **cuisine anglaise** proviennent des Indes, pays avec lequel l'Angleterre a intensément commercé. On trouve donc fréquemment des recettes et plats exotiques qui utilisent les aromates étrangers, surtout asiatiques.

La cuisine anglaise a développé des sauces très spécifiques, de réputation internationale :

- Cumberland
- Gloucester
- Worcester

Les légumes qui accompagnent les viandes sont souvent fortement épicés, marinés, arrosés de sauces de genres très divers, de ketchup, de moutarde, de chutney (assaisonnement venant des Indes).

Les principaux aromates utilisés :

| | |
|---|---|
| Ail | en Cornouailles |
| Basilic | |
| Céleri | |
| Cerfeuil | utilisé comme le persil |
| Curry (cari) | |
| Estragon | |
| Fenouil | |
| Gingembre | |
| Girofle | |
| Laurier | |
| Marjolaine | |
| Menthe | elle sert à épicer la viande, les pâtisseries, les confitures |
| Moutarde | |
| Muscade | |
| Persil | |
| Poivre | |
| Romarin | |
| Sarriette | |
| Sauge | elle entre dans la composition de la farce d'oie ou de canard |
| Thym | |

## Aromates de la cuisine autochtone nord-américaine

À partir de feuilles ou de fleurs :

- achillée millefeuille *(Achillea millefolium)* pour remplacer la sauge,
- armoise commune *(Artemisia vulgaris)* pour les ragoûts de légumes ou de viande,
- hémérocalle vulgaire *(Hemerocallis vulgaris)* fleurs séchées, dans les ragoûts, les soupes,
- livèche écossaise *(Lingusticum scoticum)* pour remplacer le persil,
- marguerite blanche *(Chrysanthemum leucanthemum)* pour aromatiser les salades, les sauces vertes,
- mélilot blanc ou jaune *(Melilotus album* ou *officinalis)* : feuilles séchées pour les pâtisseries,
- myrique baumier *(Myrica gale)* pour remplacer le laurier,
- petite oseille *(Rumex acetosella)* pour les salades, les soupes,
- salicorne d'Europe *(Salicornia europaea)* pour les sauces destinées au poisson,
- tanaisie vulgaire *(Tanacetum vulgare)* pour remplacer la sauge,
- tussilage *(Tussilago farfara)* : les feuilles grillées procurent un assaisonnement salé.

À partir de graines :

- bourse à pasteur *(Capsella bursa-pastoris)* pour remplacer le poivre,
- carvi commun *(Carum carvi)* pour aromatiser les fromages et la pâtisserie,
- carotte sauvage *(Daucus carota)* pour aromatiser le pain, les soupes, les ragoûts,
- genévrier commun *(Juniperus communis)* pour assainir la choucroute, les marinades, les sauces,
- mélilot blanc ou jaune *(Melilotus album* ou *officinalis)* pour les soupes, les ragoûts,
- moutarde des champs *(Brassica campestris)* pour confectionner la moutarde-condiment,
- tabouret des champs *(Thlapsi arvense)* pour remplacer le poivre.

À partir de racines :

- carcajou *(Dentaria diphylla)* pour remplacer le raifort, dans les sauces, les salades,

- salsepareille sauvage *(Aralia racemosa)* pour aromatiser les sorbets ou crèmes glacées.

## Aromates de la cuisine chinoise

Confucius aurait enseigné l'art de la table : un goût agréable, un arôme appétissant, une couleur alléchante, une consistance adéquate et une bonne harmonie avec la saison. Les principaux aromates utilisés dans la **cuisine chinoise** sont nombreux, mais varient beaucoup selon les régions.

| | |
|---|---|
| Ail | |
| Aneth | (fenouil bâtard) |
| Anis | (viande) |
| Ciboulette | |
| Fenugrec | |
| Gingembre | souvent mariné, au vinaigre |
| Moutarde | |
| Piment fort | |
| Poivre | |

**Les cinq épices de Chine**

Anis étoilé, poivre d'anis, clou de girofle, cannelle, fenouil.
Ce mélange d'épices moulues est utilisé surtout avec les viandes et la volaille.
La sauce aigre-douce, pour accompagner toutes sortes de hors-d'œuvre :

250 ml d'eau + 1/2 bol de vinaigre de vin blanc, 1/2 bol de sucre, 3 c. à soupe de sauce tomate, 1 c. à café de bouillon de volaille, 1 c. à soupe de fécule de maïs, 10 g de gingembre râpé, 2 g de poivre noir concassé. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole. Porter à ébullition et faire frémir pour que la sauce épaississe.

## Aromates des cuisines japonaise et coréenne

On trouve dans la **cuisine japonaise** des herbes potagères très utiles, des sauces très spécifiques, par exemple :

| | |
|---|---|
| Daïkon : | gros radis blanc. |
| Dashi : | bouillon de base de la cuisine japonaise. |
| Gingembre : | dans les plats de riz, en garniture. |
| Gomasio : | mélange de nori finement haché, de graines de sésame grillé et de sel. |
| Miso : | pâte de soya fermenté. |
| Nori : | algues séchées des cuisines coréenne et japonaise. |

Sésame: les graines noires ou blanches sont parfois broyées avant utilisation.
Shichimi togarashi : condiment à partir de sept épices.
Tamari : soya fermenté liquide.
Vinaigre de riz : doux et délicatement parfumé.
Wasabi : pâte provenant de la racine de raifort vert.

## Aromates de la cuisine française

Les cuisiniers français utilisent une très large palette d'aromates et s'en servent d'une façon très subtile.

| | |
|---|---|
| Ail | utilisé partout, célèbre pour l'aïoli méditerranéen |
| Anis | |
| Basilic | base du pistou |
| Cannelle | |
| Câpres | |
| Cerfeuil | |
| Ciboulette | |
| Coriandre | |
| Cresson alénois | |
| Échalote | |
| Estragon | |
| Fenouil | |
| Genévrier | |
| Gingembre | |
| Girofle | |
| Hysope | |
| Laurier | |
| Lavande | |
| Marjolaine | |
| Muscade | |
| Origan | |
| Paprika | |
| Persil | |
| Piment | |
| Poivres | noir, vert, rouge |
| Romarin | |
| Safran | |
| Sarriette | |
| Sauge | |
| Serpolet | |
| Thym | l'herbe indigène la plus utilisée |

Les mélanges :

**Herbes de Provence :** thym, laurier, serpolet, sauge, origan ou marjolaine, pour les viandes, les marinades.

**Fines herbes :** cerfeuil, ciboulette, estragon, persil, dans les salades, les légumes.

**Bouquet garni :** thym, laurier, persil, ail, utilisé pour les bouillons, les poissons.

Outre les herbes aromatiques et les épices, la **cuisine française** utilise avec art et mesure les truffes et les champignons en tous genres, ainsi que les olives. Les alcools servent également à assaisonner des mets, rehausser le goût des sauces, potages et viandes. On utilise ainsi les vins (blanc, rosé ou rouge), le cidre, le cognac, l'armagnac, les alcools de fruits. Enfin, les vinaigres et moutardes complètent les aromates et épices dans diverses recettes très réputées.

## Aromates de la cuisine indienne

La **cuisine indienne** est caractérisée par une variété tout à fait exceptionnelle de nuances de goûts.

Les currys occupent la première place des mélanges dans cette cuisine exotique.

Ail
Aneth : fenouil bâtard.
Anis
Basilic
Cannelle
Cardamome : poisson.
Ciboulette
Coriandre : utilisée dans la majorité des currys.
Cumin : grains très utilisés dans les currys.
Curcuma : épice qui donne sa couleur jaune caractéristique aux currys.
Fenugrec : grillés, les grains servent d'ersatz de café en Inde.
Galanga : une des épices de base du Nasi goreng, plat national.
Gingembre : utilisé surtout frais.
Girofle
Grenade : les grains donnent un goût citronné [substitut au jus de citron].
Muscade
Nigelle
Oignon
Piments : utilisés frais, secs ou en poudre.
Poivre

Safran : utilisé pour donner une couleur dorée aux plats.
Tamarin : mélange âpre, brun foncé, utilisé pour donner une saveur piquante.
Tandoori : assaisonnement pour les préparations au four de poulets et poissons.
Vidaloo : pâte épicée, piquante utilisée pour parfumer certains currys.

Généralement, les mets ne sont épicés qu'en fin de préparation.Mélange d'épices de l'Inde : ***Garam masala***. Mélange d'épices censés réchauffer le corps. Ajouté à la fin de la cuisson et saupoudré sur les plats en guise de décoration. **Composition :** piment rouge séché, cannelle, coriandre, cumin, poivre noir, clou de girofle, fenugrec, moutarde noire, piment en poudre, cardamome.

## Aromates de la cuisine italienne

La **cuisine italienne** s'est développée à partir des traditions culinaires romaines.

Souvent, les Italiens épicent généreusement : l'ail, l'oignon et l'huile d'olive donnent aux mets préparés un goût et un arôme prononcés.

Les condiments de base de la cuisine italienne sont des plantes aromatiques dont la plupart poussent au milieu de la végétation méditerranéenne :

Basilic : omniprésent dans les sauces tomates.
Citronnelle : aromatise de nombreux plats.
Menthe fraîche : agrémente les salades, les artichauts.
Origan : donne du goût à la viande hachée.
Persil et ciboulette : sont additionnés à un nombre important de mets.
Romarin : assaisonne les escalopes de porcs ou les filets de poisson.
Sauge : accompagne la viande de veau, de mouton ou le poisson.
Thym : épice la viande de bœuf.
Fenouil : s'utilise essentiellement avec les poissons.

Des mélanges d'épices italiennes assaisonnent les pizzas, salades, spaghettis, raviolis, etc.

Bien entendu, les Italiens aiment utiliser les olives, les câpres, les pignons de pin, les raisins secs, les zestes de citron, le vinaigre balsamique.

Il y a donc aujourd'hui encore une grande richesse de diversité dans les habitudes culinaires italiennes.

Les principales autres plantes aromatiques utilisées :

Anis
Fenouil
Genièvre : gibier, porc.
Gingembre
Girofle
Laurier
Noix de muscade
Piment doux et fort
Pimprenelle

## Aromates de la cuisine latino-américaine

Comme dans la plupart des pays chauds, on épice abondamment les mets avec des condiments et aromates piquants.

Ail
Axiote : graines broyées, Mexique, Cuba, Porto-Rico, Colombie
Cannelle : dans les plats salés et sucrés.
Coriandre : en grains ou en poudre.
Cumin
Gingembre
Girofle
Muscade
Oignon : les Mexicains préfèrent les oignons blancs.
Origan
Paprika
Piments rouges, jaunes, verts : largement utilisés frais, secs ou en poudre.
Safran
Thym
Vanille

Au Mexique :

- **L'*Ancho*** : piment brun rouge sombre.
- **Le *De Arbol*** : piment de saveur légèrement fumée.
- **Le *Guajillo*** : piment rouge brique, long, sec.
- **Le *Jalapeño*** : piment vert foncé ; *chipotle* : piment *jalapeño* séché et fumé.
- **Le *Mulato*** : piment séché, plutôt sucré.
- **Le *Pasilla*** : piment séché, noir brunâtre.
- **Le *Serrano*** : piment vert, jaune rouge ou brun, brûlant.
- **Le *Mole poblano*** : préparation pour réaliser des sauces.
- **Le *Recado*** : mélange d'épices, sud du Mexique et Guatemala.
- **Le *Tomatillo*** : sert de base à la *salsa verde.*

Aux Antilles :

- **Le Colombo** :

| | |
|---|---|
| curcuma | 25 % |
| coriandre | 25 % |
| poivre noir | 15 % |
| cumin | 14 % |
| piment | 8 % |
| poivre de Cayenne | 4 % |
| cardamome | 4 % |
| gingembre | 3 % |
| cannelle | 2 % |

## Aromates de la cuisine portugaise

Les **cuisiniers portugais** aiment employer une profusion d'herbes aromatiques. Leur préférence va aux plantes suivantes :

Basilic
Cannelle : dans les desserts (riz sucré).
Cerfeuil
Coriandre : base de la soupe alentejane, des salades de fèves.
Estragon
Girofle
Hysope
Marjolaine
Menthe
Origan
Sauge
Thym

L'ail et l'oignon sont utilisés généreusement.
Les écorces d'oranges et de citrons sont également beaucoup utilisées, tant dans les marinades (préparation des olives, poissons, viandes) qu'en pâtisserie.

## Aromates de la cuisine russe

Les principaux aromates sont des herbes qui accompagnent souvent le gibier et le poisson.
L'ail, l'oignon, les champignons sont les plus fréquemment utilisés dans la **cuisine traditionnelle russe.**

Aneth
Anis
Basilic
Cannelle
Cardamome
Carvi : kummel, liqueur alcoolique aromatisée.
Coriandre
Cumin
Échalote
Estragon : surtout la cuisine arménienne.
Fenouil
Gingembre
Girofle
Laurier
Marjolaine
Menthe poivrée
Muscade
Origan
Oseille : potage le chtchi.
Paprika
Persil
Romarin
Safran
Sarriette
Thym

Mélange « Khmeli Suneli », composé de : aneth, coriandre, fenugrec, laurier, marjolaine, menthe, persil, poivre noir, souci, populaire en Géorgie et dans la région du Caucase. Cet ensemble d'aromates varie d'une région à l'autre et prend parfois une autre appellation locale.

Dans le Caucase, le vin, les raisins secs, les olives, les amandes accompagnent de nombreux plats.

## Aromates de la cuisine scandinave

Quelques aromates sont typiques de la **cuisine scandinave,** surtout riche de recettes inédites pour les viandes et les poissons.

Aneth : fenouil bâtard, salades, pommes de terre, conserves de poisson, etc.
Cannelle : gâteaux.
Câpres : sauces, poisson.
Cardamome : l'épice favorite des Scandinaves, pour les charcuteries, viandes.
Ciboulette
Cresson nain : sandwich, œuf, pâté, tomate.

Cumin : fromage, pain.
Genièvre : gibier, poissons, salaisons.
Girofle : pâtisserie.
Moutarde : saucisses, viandes diverses.
Oignon : viandes.
Persil
Poivre noir
Vanille : pâtisserie.

## Aromates de la cuisine vietnamienne

La cuisine vietnamienne fait usage de nombreuses plantes aromatiques. En particulier, les viandes et les fruits de mer sont toujours accompagnés d'aromates bien choisis.

Ail
Anis
Basilic : aromate très spécifique du Vietnam.
Cannelle : pour les ragoûts.
Cardamome
Clou de girofle
Coriandre : feuilles et graines.
Curcuma
Échalotte
Gingembre
Menthe : plante spécifique.
Oignon
Piment
Poivre
Sésame

## Aromates et nutrition ayurvédique

Les **racines** des arbres correspondent à la **terre** et à l'**eau** : *kapha*.
Les **fleurs** correspondent au **feu** : *pitta*.
Les **feuilles** et les **fruits** correspondent à l'**éther** : *vata*

Les herbes **sèches et chaudes** sont employées pour *kapha* qui est froid et moite.
Les herbes **froides et sèches** sont pour *pitta* qui est chaud et moite.
Les herbes **chaudes et moites** sont pour *vata* qui est froid et sec.
Les herbes amères, astringentes et âcres dans le goût réduisent *kapha*.
Les herbes âcres et les toniques amers traitent *pitta*.
Les herbes âcres sont employées pour faire obstruction à *vata*.

**Les épices de base :** asa foetida, cumin, curcuma, curry (mélange), fenugrec, methi massala (poudre rouge), moutarde, thym indien.

**Les épices nobles :** cannelle, cardamome, clou de girofle, fenouil, gingembre, safran.

**Les épices vertes :** feuilles de coriandre (*cilantro*), feuilles de curry (ce qui est différent du mélange d'aromates), rhizome de gingembre frais,

jeunes pousses de fenugrec, piment frais.

# L'ail ordinaire

*(Allium sativum)*

Plante potagère dont le bulbe à saveur piquante (l'allicine est responsable de son odeur et de sa saveur typées), l'ail est utilisé comme condiment.

Originaire des steppes d'Asie centrale et de l'Inde, l'ail fait partie des aliments mythiques qui ont inspiré de nombreux remèdes et légendes et sont aujourd'hui encore une source de recherche et de découvertes pour les scientifiques.

Il est connu depuis l'Antiquité pour ses usages culinaires. Les Grecs l'appelaient la «rose puante», mais lui reconnaissaient des vertus thérapeutiques. Les Romains le consommaient abondamment. Les Gaulois l'utilisaient régulièrement. L'ail a toujours figuré parmi les légumes-condiments les plus populaires. C'est le condiment indispensable de la cuisine méditerranéenne.

Les Grecs le plaçaient au rang de divinité car il soutenait l'effort des constructeurs des temples et protégeait contre les épidémies. Il a été utilisé pour soigner la peste et le choléra au Moyen-Âge et accompagner la médecine populaire au travers des siècles.

En Chine, l'ail est considéré comme une plante du bonheur.

## Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques :

- diurétique
- expectorant et désinfectant pulmonaire
- bactéricide
- stomachique
- vermifuge - carminatif
- tonique

- cardiotonique
- hypotenseur
- hypocholestérolémiant
- hypoglycémiant
- nettoyeur du sang
- tonique du système nerveux
- protecteur des vaisseaux, anticoagulant, il empêche la formation d'agglomérats de plaquettes.
- Antiseptique et antibiotique (contient du sulfure d'allyle capable d'inhiber l'initiation de la cancérogénèse).
- Antioxydant (neutralise les radicaux libres).
- Permet de ralentir la croissance des cellules malades. Il favorise les réactions intracellulaires d'oxydoréduction et possède une activité anticancéreuse (expérimentation chez le rat).
- Contient du fer (Fe) et du zinc (Zn).
- Riche en soufre (S), iode (I), potassium (K), germanium (Ge) et sélénium (Se), vitamine $B_6$.
- Ses polyphénols sont d'excellents antioxydants.
- L'ail est un contrepoison des plus énergiques.
- Selon l'enseignement soufi, l'ail expulse le placenta. Il est par ailleurs interdit de manger de l'ail cru et de visiter ensuite la mosquée.

## États et troubles de santé pouvant bénéficier de l'ail :

- États infectieux.
- Tuberculose et gangrène pulmonaire,
- Bronchite, coqueluche, divers troubles respiratoires, expectoration sanguinolente.
- Rhumes : inhalations de décoction d'ail.
- Otites. Otalgie.
- Hypertension artérielle et spasmes vasculaires.

- Accidents cérébrovasculaires, crise cardiaque, infarctus du myocarde.
- Évanouissement : jus d'ail versé dans le nez.
- Hémogliase (épaississement sanguin), caillots dans les vaisseaux sanguins.
- Durcissement des artères (artériosclérose). Artérite. Hypercholestérolémie.
- Mycose, prévention des mycoses, des affections à levures de type candidose.
- Verrues, cors : appliquer une purée d'ail.
- Prévention du rhume et de la grippe. Fièvre.
- Gale et teigne même tenaces.
- Infections vaginales : douches vaginales de décoction d'ail. Prurit vulvaire.
- Épilepsie : infusion de bulbes écrasés, administrés avant et après les repas.
- Convulsions infantiles et autres affections spasmodiques ou d'origine nerveuse : l'ail est appliqué comme onguent (réduit en crème).
- Anorexie, dyspepsie.
- Œdème des jambes.
- Piqûre d'insecte. Morsure de scolopendre.
- Intoxication par crustacés.
- Parasites intestinaux : laisser tremper trois ou quatre gousses dans un lait ou de l'eau toute une nuit et absorber le breuvage.
- Pleurs nocturnes des enfants avec douleurs abdominales et pâleur du visage.
- Prévention de diverses formes du cancer : notamment le cancer de l'estomac, du rein, de la prostate, du côlon, du rectum, de l'œsophage et de la peau.
- En Chine, une étude a montré que dans une province où les habitants consomment 15 g d'ail par jour, la mortalité par cancer de l'estomac est 10 fois inférieure à celle d'une région où l'ail n'est pas consommé.
- Des études épidémiologiques en Italie et en Chine démontrent que la consommation d'ail protège contre le cancer de l'estomac. Les sulfates d'allyle de l'ail (et également de l'oignon et du poireau) préviennent le processus de cancérisation de la peau, des poumons et de l'intestin. L'ail

améliore le système immunitaire par stimulation des globules blancs et augmentation de la production d'interleukine ; il a un effet anti-inflammatoire, fait baisser la tension artérielle et le cholestérol. Il prévient la formation de stases sanguines et dissout les caillots qui se forment (fibrinolyse).

- Substances à potentiel protecteur : S allyle cystéine et mercaptocystéine.
- Thyroïde : agit comme régulateur au même titre que l'ananas et le haricot vert.
- Inflammations qui accompagnent l'arthrite et les rhumatismes.
- Surdité rhumatismale : introduire un coton imbibé de suc d'ail dans l'oreille chaque soir.
- Élimination des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb).
- L'ail peut empêcher la transformation des nitrates en nitrosamines grâce à ses composés soufrés.
- **Contre-indication :** déconseillé pendant l'allaitement, chez les sujets à l'appareil digestif irritable ou atteints de dermatoses en phase aiguë, dans les syndromes pulmonaires congestifs et si les yeux sont secs et rouges.
- En quantité importante, il peut nuire au sommeil.
- Il est à éviter en dose thérapeutique en cas d'utilisation d'anticoagulant.

### *Utilisations culinaires :*

- On peut se servir de jeunes tiges d'ail frais pour remplacer l'échalote ou la ciboulette.
- Peut être consommé frais ou sec.
- De préférence cru (selon Hildegarde) ou bien se rajoute en fin de cuisson des aliments (le sulfure d'allyle est altéré par la cuisson). L'allyle sulfure enzyme, anticancéreuse est rendue inactive par la cuisson ou la friture ; cuit, l'ail devient comme du vin gâté.
- Chauffer l'ail aussi peu que 60 secondes dans un four à micro-ondes bloque 90 % de l'activité de l'alliinase, enzyme présente dans l'ail frais qui transforme l'alliine en allicine, le composant le plus actif de l'ail.
- Bouillir l'ail à 100°C pendant 20 minutes détruit ses effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, ses propriétés antioxydantes et ses vertus

antifongiques (K. Song et JA Milner, American Society for Nutritional Sciences, 2001).

- Utile pour relever le goût des aliments fades. Il sert à aromatiser les potages, les salades, les légumes, les vinaigrettes, les viandes, les poissons, les marinades, les ragoûts, les sauces et mayonnaises, l'aïoli, les mets méditerranéens, la bouillabaisse, la soupe de poissons, le mouton, la fondue savoyarde.
- L'élimination par voies digestives et pulmonaires des dérivés soufrés métabolisés donne à l'haleine du mangeur d'ail une odeur caractéristique. Le laisser tout entier sans l'éplucher ni le couper donne une saveur discrète qui rappelle la noisette et épargne l'haleine. Pour ne pas contrarier la digestion de l'ail, il faut l'émincer et le laisser «reposer» 10 minutes avant de le consommer.
- Si l'on en croit le docteur Hanish, c'est en février que la cure d'ail est la plus favorable.
- L'ail est à consommer avec les nourritures grasses, car il stimule la secrétion biliaire.

### *Cueillette / Conservation*

- L'ail n'a pas besoin d'être réfrigéré.
- Choisir un endroit bien aéré et sec. Plus il fait chaud et humide, plus il germe et moisit rapidement.
- La température indiquée pour une conservation de longue durée doit osciller autour de 2°C (35-36°F) avec un taux d'humidité de 60 à 70 %.
- Un des principes actifs de l'ail, l'allicine est souvent détruite lors de son extraction pour réaliser la fabrication des comprimés.

### *Autres utilisations de l'ail*

- Insecticide : larvicide capable de détruire les larves de moustiques. L'ail peut être incorporé à des décoctions-maison contre les insectes.
- Répulsif : au jardin, on peut le considérer comme un compagnon répulsif (plante compagne des rosiers contre les pucerons, plante amie de la pomme de terre, des haricots...).

- Fongicide : les vaporisations d'ail contrôlent le mildiou, la rouille du concombre et du haricot, l'anthracnose du haricot, la moniliose (pourriture grise) des fruits à noyau, la rouille du rosier.
- L'ail est donc un aromate thérapeutique hors pair dont les usages dépassent largement la cuisine.
- Suppositoire : un «éclat» d'ail utilisé en suppositoire, contre la grippe, les bronchites, les rhumes. «Ça pique» quelques secondes, puis ça passe très vite.

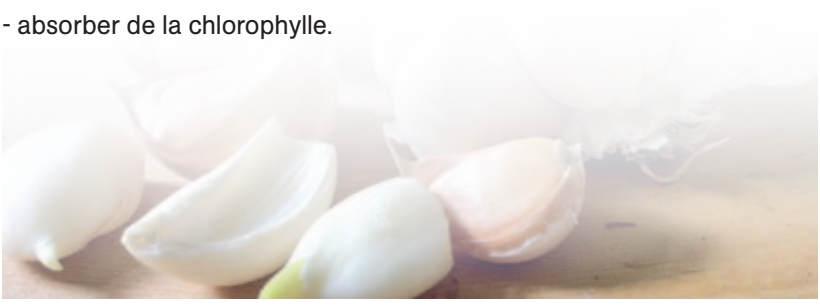
## L'ail et l'haleine

En coupant l'ail, on libère une enzyme (allinase) qui se combine avec une molécule inerte (alliine) pour créer l'allicine qui est responsable de l'odeur caractéristique de l'ail, ainsi que de ses vertus thérapeutiques.

L'allicine et ses dérivés sont absorbés dans le sang et les poumons et expulsés par l'haleine et la sueur.

Pour atténuer l'haleine d'ail, on peut essayer certains trucs :

- boire un verre de lait,
- croquer un bouquet de persil,
- manger du chocolat,
- croquer des grains de cardamome, d'anis, de clou de girofle, de cumin,
- mâcher du cerfeuil, de l'ache (livèche), de la menthe,
- manger une pomme,
- croquer des graines de café,
- manger des noix de cajou,
- absorber de la chlorophylle.



# L'ail des bois d'Amérique du nord

*(Allium tricoccum)*

Pour implanter une colonie d'ail des bois, l'idéal est d'avoir une érablière, l'habitat bien adapté à cette plante : sol riche, humide, recouvert d'une couche de feuilles mortes. L'ail des bois a une période de croissance très courte : les feuilles poussent après la fonte des neiges et disparaissent fin mai ou début juin. Son développement se limite donc à quatre à cinq semaines par année. Les plantes compagnes qui aiment le même environnement que l'ail et sont indicatrices d'un endroit propice pour implanter une colonie d'ail : l'actée (rouge ou blanche), le petit prêcheur, le caulophylle faux pigamon, le trille blanc, le gingembre sauvage, l'érythrone d'Amérique.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Propriétés antibiotiques, antiseptique.
- Vermifuge.
- Diurétique léger.
- Hypotenseur modéré.
- Des études pharmacologiques récentes semblent confirmer son intérêt thérapeutique dans le combat contre le cancer du sein.

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de l'ail des bois*

- Ce que l'on sait de la médecine populaire ancestrale :
  - Les autochtones utilisaient la plante en décoction pour soigner la toux et le rhume.
  - Le jus des bulbes employé en cataplasme servait pour soulager la douleur et les démangeaisons causées par les morsures et les piqûres d'insectes.

- Les Chippewas employaient l'ail des bois bouilli pour faire vomir.
- Les Iroquois le mangeaient comme tonique du printemps et pour débarrasser les enfants des vers intestinaux.
- Les Cherokees l'utilisaient comme laxatif doux.

### *Utilisations culinaires*

- De préférence cru pour préserver ses vertus thérapeutiques.
- On peut réaliser des teintures, des sirops, des jus.

### *Cueillette / conservation*

- L'ail des bois est rare, menacé et fait partie des espèces vulnérables dans plusieurs provinces du Canada et dans sept états américains aux États-Unis.

Note : en Europe, on trouve une espèce similaire, l'ail des ours *(Allium ursinum)*, plante médicinale très ancienne connue des Celtes et des Germains. Cette espèce a retrouvé une popularité du fait de sa haute teneur en vitamine C et de ses propriétés amaigrissantes. L'ail des ours est connu aussi sous le nom d'ail sauvage. Vivace, rustique, il est originaire d'Europe et d'Asie et il est aujourd'hui naturalisé en Amérique du Nord.

# L'aneth

*(Anethum graveolens)*

Appelé aussi **fenouil bâtard**, cette plante annuelle est originaire de l'Orient (de l'Inde à l'Iran). Cet aromate à l'odeur épicée fut introduit en Europe dès l'époque de CharlemagneL'aneth est très populaire dans les cuisines scandinave et allemande.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- L'aneth possède des essences : carvone, limonène.
- Diurétique.
- Calmant, sédatif.
- Galactogène.
- Elle aiguise l'appétit, favorise la digestion.
- Neutralise les poisons de la viande.

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de l'aneth*

- Migraine : les anciens Égyptiens s'en servaient déjà.- Nausée.
- Inappétence, anorexie.
- Ballonnement, gaz, digestion difficile, douleurs abdominales.
- Insomnie. Vertus sédatives.
- Vomissements. Diarrhée dysentérique, colique.
- Hoquet.
- Hémorroïdes.
- Insuffisance de sécrétion lactée.
- Mauvaise haleine : les graines d'aneth mâchées rafraîchissent l'haleine.
- Hernie.
- Infections urinaires : pour les prévenir, concocter un bain de tisane d'aneth.
- Saignements de nez : associée à l'achillée *(Achillea millefolium)*, deux volumes d'aneth pour un volume d'achillée, en compresse locale imbibée d'infusion.
- Rhumatismes : cuit, l'aneth apaise les rhumatismes, d'après Sainte Hildegarde.

### *Utilisations culinaires*

- Toute la plante est comestible, y compris les racines.
- Le goût le plus fin est pendant la période d'épanouissement de la fleur.
- Salade de concombre, de tomate ou de pomme de terre.
- Court bouillon de poisson.
- Pot-au-feu, hachis.
- Sauce pour poissons, écrevisses, crevettes, crabes, etc.
- Mayonnaise.
- Choucroute, fromage blanc, vinaigre aromatique, marinades, conserve de cornichons et d'oignons (utiliser les graines).
- Son goût se mélange mal avec d'autres herbes. Il est préférable de l'utiliser comme herbe unique dans un plat.
- Saumon cru : mariné à l'aneth, c'est un délice.
  On peut utiliser l'huile essentielle d'aneth à raison d'une goutte d'HE pour deux cuillerées d'huile d'olive.

### *Cueillette / conservation*

- Les feuilles sèches doivent être conservées dans des boîtes hermétiquement closes.

# L'anis étoilé

*(Illicium verum)*

Appelé aussi *badiane* ou *anis de Sibérie*, l'anis étoilé fut introduit en Europe au XVII^e siècle. Il provient d'un petit arbre, le badianier, originaire de Chine et du Vietnam.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

L'anis étoilé contient au moins 5 % d'huile essentielle, dont le constituant principal est l'anéthol.

- Purificateur d'haleine
- Antitussif
- Antispasmodique
- Stimulant général et rénal
- Diurétique
- Il serait stupéfiant à fortes doses, pourrait ralentir la circulation, entraîner une parésie musculaire et même provoquer des furoncles (De Bai Ben Cao)

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de l'anis étoilé*

- Menstruations douloureuses
- Haleine forte
- Dyspepsie, aérophagie
- Hernie hiatale
- Constipation avec ballonnement
- Vomissements nerveux

- Fausse angine de poitrine
- Frigidité. Impuissance
- Spasmes bronchiques, toux
- Coliques des enfants
- Éviter en cas d'excès de colère

### *Utilisations culinaires*

- Largement utilisé dans la cuisine chinoise
- Il entre dans la composition de la poudre de cinq épices

### *Cueillette / conservation*

- La conservation est facile dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière (jusqu'à trois ans)

# L'anis vert

*(Pimpinella anisum)*

Il est aussi appelé anis d'Europe.

L'anis provient du Proche-Orient. Les fruits contiennent une huile essentielle parfumée dont le principal constituant est l'anéthol.

Il est cultivé en Espagne, en Russie et en Inde.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Stimule l'appétit
- Facilite la digestion
- Carminative
- Antispasmodique
- Analgésique
- Cholagogue
- Favorise la sécrétion du lait
- Utilisé comme contrepoison au Moyen-Âge
- Il a la capacité d'augmenter les leucocytes (globules blancs)

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de l'anis vert*

- Aérophagie, ballonnements
- Migraine
- Inflammations gastro-intestinales
- Rétention d'eau
- Spasmes digestifs, hoquet
- Colique des nourrissons. Diarrhée des enfants

- Vue déficiente : compresse sur les yeux pour fortifier la vue
- Bronchite, toux (sédatif), asthme, emphysème
- Hippocrate recommandait l'usage de l'anis pour dégager les muqueuses des voies respiratoires. Il suggérait de manger l'anis avant de se coucher pour faire des rêves agréables

### *Utilisations culinaires :*

- Desserts, pâtisseries, pain d'épices
- Sirops, liqueurs, apéritifs, thé parfumé
- Compote de fruits
- Sauce béchamel
- Champignons et préparations à base de champignons
- Salade de carottes
- Assaisonnements de viande (Chine)

### *Cueillette / conservation :*

- L'anis doit être conservé dans des boîtes hermétiquement closes, à l'abri de la lumière

# Le basilic - pistou

*(Ocimum basilicum)*

Originaire du Moyen-Orient, de l'Égypte et de l'Inde, le basilic est parvenu en Europe au XVI$^{e}$ siècle. La symbolique rattachée à cette plante est très contradictoire : plante sacrée convenant aux sacrifices aux dieux Vishnu et Krishna, symbole de l'hostilité et de la démence pour les anciens Grecs et les Romains, porteur d'amour dans le nord de l'Europe, associé à la déesse de l'amour en Haïti.

Il existe près de 150 variétés différentes de basilic.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Contient des huiles essentielles : ocimène, linalol, estragole
- Tonique immunitaire, désinfectant digestif général (contient de la vitamine A et C)
- Apéritif Stimulant hépatique Rafraîchissant Diurétique
- Expectorant
- Carminatif
- Hypoglycémiant
- Hypotenseur
- Possède une vertu adaptogène face aux facteurs de stress
- Tonique du système nerveux (selon Bodart) et du cœur (enseignement soufi)
- Antispasmodique (selon Cadéac) et sédatif Autrefois, il était prescrit contre l'hystérie et l'insomnie, mais également contre les peaux flasques du visage et du cou
- La feuille séchée pulvérisée serait un sternutatoire (qui provoque l'éternuement), contre la perte de l'odorat, le coryza chronique
- À Rome, on lui attribuait autrefois des pouvoirs apaisants, capables de réconcilier les amoureux qui se querellaient

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du basilic*

- Lactation insuffisante
- Migraines nerveuses ou gastriques
- Spasme gastrique
- Digestion lente, épigastralgie
- Affection bronchique
- Toux, coqueluche
- Insomnie nerveuse
- Épilepsie (selon Pline l'Ancien)
- Gaz intestinaux
- Fièvre (décoction froide ou cuit avec vin et miel)
- Vertiges
- Maladie rénale et de la vessie
- Mémoire défaillante
- Douleurs et irrégularités menstruelles
- Asthénie nerveuse (surmenage cérébral) avec angoisse
- Dépression
- Ulcère de la bouche (décoction en gargarisme)
- Perte de l'odorat
- Irritations cutanées : les feuilles fraîches frottées contre la peau sont calmantes
- Prédisposition au diabète (stabilisation de la glycémie)
- Démangeaisons dues aux piqûres d'insectes

## *Utilisations culinaires*

- C'est le joyau des plantes aromatiques
- Indissociable de la cuisine provençale (ratatouille) et italienne (sauce tomate)
- Accompagne merveilleusement de nombreux légumes et certaines céréales
- S'utilise cru, haché finement ou en sauce avec de l'huile d'olive et de l'ail
- Le basilic peut remplacer le thym, se marie bien avec le romarin et la sarriette
- Parfume les pâtes alimentaires, les poissons, les rôtis d'agneau, de porc, les sauces, les salades, les potages (soupe au pistou), les champignons, le concombre, les mayonnaises, les sauces tomates, les pizzas, les œufs brouillés, les ragoûts, les pommes de terre
- Séché, le basilic assaisonne bien les vinaigres
- Pour lui conserver tout son arôme, éviter les longues cuissons

### *Cueillette / conservation*

- Récolter au moment de la floraison
- Sécher à l'ombre afin de conserver la couleur initiale Se conserve un an lorsque sec ou quelques jours seulement au réfrigérateur lorsque frais
- Au réfrigérateur, quelques jours seulement

# La bourrache
*(Borago officinalis)*

Originaire d'Asie Mineure, la bourrache est cultivée depuis des siècles. Elle croît spontanément dans les terrains vagues, au bord des chemins.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- La bourrache est riche en mucilage (ce qui la rend adoucissante) et contient un peu de tanin, ce qui lui donne des vertus astringentes, des saponines, un colorant anthocyanique, de l'asparagine, du manganèse (Mn). La plante fraîche est riche en vitamine C

- Propriétés émollientes, expectorantes, diurétiques, sudorifiques, anti-inflammatoires
- Selon les anciens Grecs, les fleurs macérées dans le vin rendent joyeux ceux qui en boivent

Un proverbe anglais dit que «la bourrache donne du courage».

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la bourrache*

- Toux
- Rhume
- Bronchite
- Pleurésie
- Neurasthénie
- Inflammations de l'intestin grêle et du côlon
- La bourrache calme les fièvres éruptives : variole, varicelle, rougeole, scarlatine.

## *Utilisations culinaires*

- Pour décorer de nombreux plats, les fleurs apportent une saveur iodée particulière qui peut rappeler celle des huîtres Elles aromatisent le vinaigre

- Les jeunes feuilles agrémentent les salades
- Finement hachées, elles aromatisent les potages
- Les feuilles adultes s'utilisent comme les épinards et même en beignets croustillants
- En Grèce et en Turquie, les feuilles servent à préparer des boulettes farcies

### *Cueillette / conservation*

- Les fleurs peuvent être emprisonnées dans des cubes de glace au congélateur pour décorer un plat ou servir un rafraîchissement

# La cannelle

*(Cinnamomum zeylanicum)*

Cultivé surtout pour son écorce, le cannelier vrai est né sous le soleil de Ceylan. Son pouvoir aromatique était connu au IX$^{e}$ siècle avant Jésus-Christ en Inde et en Chine.

La cannelle de Chine est moins réputée. Elle est de saveur plus brûlante et sa couleur est plus rouge. Elle est employée en Chine depuis plus de 5 000 ans. Elle provient du *Cinnamomum cassia*.

La culture de la cannelle s'est également étendue à Madagascar, au Brésil, à Java, à la Jamaïque, à la Martinique, au Vietnam.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Contient de l'aldéhyde cinnamique, de l'eugénol, un aphrodisiaque réputé
- Saveur piquante et légèrement brûlante
- Excite l'appétit Digestive Stimule le pancréas
- Fortifiante Reconstituant général, apporte des forces vigoureuses
- Stimule les systèmes circulatoires, respiratoires et gastro-intestinaux

- Accroît les battements du cœur
- Stomachique, carminative
- Stimule le système utérin (action emménagogue)
- Antispasmodique
- Antiseptique
- Action sudorifique
- Elle agit sur la spermatogénèse, ce que les Chinois appellent une action «échauffante sur la porte de la vie»
- Au XII$^{e}$ siècle, Hildegarde de Bingen la recommandait pour faire disparaître les humeurs mauvaises et en faire naître de bonnes
- La cannelle faisait partie, d'après la *Michna*, des onze plantes qui composaient l'encens utilisé pour le service du Saint Temple

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la cannelle*

- Indigestion, crampes, spasmes digestifs, ventre froid au toucher
- Maux de tête
- Vomissements
- Mauvaise haleine Éructation
- Parasitose intestinale (oxyures)
- Dysenterie Diarrhée
- Menstruations retardées Douleurs au bas-ventre pendant les règles
- Froid aux mains et aux pieds
- Asthénie, convalescence
- Fatigue sexuelle
- Inconfort de la ménopause
- Fièvre États grippaux (grogs à la cannelle) Rhinite Rhume
- Blessures mineures : nettoyer la plaie et saupoudrer de cannelle
- Piqûre de guêpe et morsure de serpent (usage externe) sous forme d'essence
- Algies rhumatismales Arthrite
- Diabète type 2 (selon l'Université de technologie de Malaisie), l'extrait de cannelle reproduit l'action de l'insuline dans les cellules et abaisse le taux de sucre sanguin
- Allergies
- Cholestérol élevé, triglycérides
- À éviter lors d'ulcère d'estomac
- Déconseillée en grande quantité chez les femmes enceintes

## *Utilisations culinaires*

- Sert à aromatiser les desserts, crèmes, confitures, compotes, salades de fruits, pâtisseries
- Relève les sauces, les soupes au lait, le couscous, le riz au lait, le canard
- Est employée pour la fabrication de certains vinaigres aromatiques
- S'utilise également dans les pâtes dentifrices, collutoires*, sprays* buccaux
- S'emploie dans le vin chaud contre la grippe
- Une pointe de cannelle souligne le goût de la muscade dans un plat
- La cannelle parfume aussi les mets salés à base de carotte, de courge ou de riz
- L'huile essentielle de cannelle procure un parfum sucré et suave lorsqu'elle provient de l'écorce cultivée à Madagascar Au contraire, l'huile essentielle de Ceylan obtenue par distillation des rameaux (feuilles) ou de Chine sont moins appréciées en cuisine
- Attention au surdosage : une seule goutte peut parfumer une grande quantité de préparation culinaire L'utiliser en dilution au 1/10 dans de l'alcool bio (en excès, elle peut provoquer une saveur entêtante)

## *Cueillette / conservation*

- La récolte se fait deux fois l'an L'écorce est découpée en lamelles, nettoyée, puis mise à fermenter pendant un à deux jours Ensuite, l'écorce est séchée au soleil
- Préférer la cannelle en bâton à moudre au dernier moment, car la poudre s'évente à la longue

# La capucine (grande)

*(Tropaeolum majus)*

Originaire du Pérou, la capucine pousse bien dans tous les jardins.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Contient des essences sulfurées
- Stimulante
- Antiseptique
- Digestive
- Antiscorbutique en raison de sa richesse en vitamine C

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la capucine*

- Atonie, lenteur, nonchalance
- Paresse digestive
- Scorbut
- Infections urinaires

## *Utilisations culinaires*

- Les fleurs enjolivent et parfument les salades vertes et décorent un plat de céréales
- Les feuilles remplacent le cresson dans les potages
- Les fruits confits au vinaigre s'emploient comme les câpres, en sauce blanche, avec les poissons, le steak haché et diverses viandes
- Le goût de la capucine rappelle celui du cresson alénois

## *Cueillette / conservation*

- Les feuilles se récoltent au printemps et à l'automne
- Les boutons floraux et les fleurs se cueillent en été
- Conservation au vinaigre

# La cardamome

*(Elettaria cardamomum ou Amomum cardamomum)*

Plante originaire du sud-est asiatique. Les graines odorantes sont de saveur poivrée. Souvent utilisée au Proche-Orient. Une des épices les plus raffinées. Les Grecs et les Romains utilisaient la cardamome depuis l'Antiquité comme épice et comme remède.

La cardamome est une des plus anciennes épices connues à ce jour. Elle est utilisée depuis des millénaires par l'herboristerie ayurvédique. Les soldats d'Alexandre le Grand l'introduisirent en Europe lorsqu'ils revinrent de l'Inde.

Il existe plusieurs qualités :

- la cardamome brune est utilisée dans la soupe par les Chinois
- la cardamome blanche est une cardamome verte, blanchie à l'anhydride sulfureux
- la cardamome verte au parfum incomparable : la vraie, une des épices les plus chères du monde après le safran
- la cardamome en poudre qui s'évente rapidement

### *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Odeur camphrée, goût poivré, piquant
- Stimulante, énergétique
- Astringente, digestive, carminative, expectorante, aphrodisiaque, anticandidose
- Croquée, la graine masque l'odeur de l'ail Rafraîchissante pour l'haleine
- Considérée comme le meilleur tonique de la digestion par la médecine ayurvédique

### *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la cardamome*

- Embarras gastrique
- Gaz
- Flatulences
- Ulcères d'estomac
- Diarrhée
- Mauvaise haleine (les Égyptiens mâchonnent les graines fraîches pour avoir une bonne haleine)
- Nausée, vomissement
- Désir sexuel affaibli
- Incontinence urinaire (selon la médecine traditionnelle chinoise)
- Asthme (selon la médecine ayurvédique de l'Inde)
- Bronchite (selon la médecine ayurvédique de l'Inde)
- Calculs rénaux (selon la médecine ayurvédique de l'Inde)
- Tempérament colérique
- Humeur dépressive

### *Utilisations culinaires*

- Sert à parfumer le thé, les gâteaux, les punchs, les desserts sucrés, les tartes aux pommes, les crèmes et mousses au chocolat, les pains d'épices, les salades de fruits
- Assaisonne les saucisses, les pâtés et les pilafs
- Relève les boissons, les liqueurs, le vin chaud
- S'harmonise avec toutes les épices orientales
- Peut remplacer le gingembre
- Les Arabes utilisent la cardamome pour aromatiser le café des Bédouins, symbole d'hospitalité en Arabie Saoudite
- Quelques graines de cardamome dans le café atténuent l'effet de la caféine

- En Scandinavie, la cardamome rehausse l'arôme des pains, gâteaux, pâtisseries
- Les graines broyées parfument les tartes et les compotes en Grèce
- On peut préparer un miel à la cardamome (par ex : une goutte d'huile essentielle de cardamome pour deux cuillerées à soupe de miel de châtaignier)

### *Cueillette / conservation*

- Les fruits sont coupés avant la complète maturité et mis à sécher au soleil ou en séchoir Lorsqu'ils sont bien secs, ils sont décortiqués
- Il est préférable d'acheter la cardamome en gousse et de la moudre selon les besoins Elle conserve ainsi sa saveur parfumée plus longtemps

# Le carvi

*(Carum carvi)*

Le carvi pousse dans l'Europe toute entière, dans le nord-ouest africain et certaines régions d'Asie.

Il est parfois appelé *«cumin allemand», «cumin des prés»* ou *«faux anis».*

## Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques

- Semblable à celles de l'anis
- Contient de la carvone
- Régularise les sécrétions stomacales
- Apaise les ballonnements
- Neutralise l'odeur de l'ail
- Stimule l'appétit
- Améliore les règles
- Favorise les sécrétions lactées

## États et troubles de santé pouvant bénéficier du carvi

- Ballonnements
- Gaz intestinaux
- Spasme de l'intestin et de l'estomac
- Indigestion
- Aérophagie
- Inappétence

## Utilisations culinaires

- Utilisation des fruits séchés ou des jeunes feuilles
- Aromatise les fromages, les salades, les choux, la choucroute, les pommes de terre, la viande de mouton ou de porc, de canard ou d'oie, la charcuterie, la sauce tomate
- En Allemagne, aromatise le pain de seigle, la pâtisserie et certaines liqueurs (kummel)
- Le goût se marie bien avec l'oignon, l'ail, le poivre de Cayenne
- Utile pour la cuisson des poissons et crustacés

- S'emploie dans certains desserts (pommes), le pain d'épices
- S'associe au fromage (Münster), aux champignons
- Apporte une saveur exceptionnelle aux purées de topinambours, aux tartes de potimarron et rend plus légère une purée de haricots blancs

### *Cueillette / conservation*

- La cueillette est préférable le matin
- À conserver à l'abri de la lumière
- Réduit en poudre, le carvi perd rapidement ses qualités aromatiques

# Le cerfeuil

*(Anthriscus cerefolium / Cerefolium sativum , Suisse.ærophyllum sativum)*

Originaire du Caucase et des plaines d'Asie centrale. Il était déjà connu des Romains qui l'introduisirent durant leurs expéditions dans de nombreux pays européens, y compris les îles Britanniques.

Sauvage, le cerfeuil peut être confondu avec la ciguë. Il s'en distingue cependant par son odeur fine et particulière.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Substances minérales présentes : fer (Fe), magnésium (Mg), calcium (Ca)
- Antiseptique respiratoire et pulmonaire
- Apéritif, stomachique
- Diurétique, dépuratif, amaigrissant, rafraîchissant
- Stimulant général
- Désengorgeur du foie, cholagogue
- Draineur du circuit lymphatique
- Calmant de la soif, il est recommandé en cas de diète hydrique
- Absorbé avec excès, le cerfeuil serait irritant et échauffant

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du cerfeuil*

- Bronchites chroniques, angine, irritation de la gorge, toux irritante, pleurésie
- Lithiase rénale
- Inflammations urinaires
- Goutte, rhumatisme
- Asthme humide
- Hépatisme, ictère du foie, jaunisse
- Ophtalmie, inflammation des yeux (infusion chaude)
- Il sert à faire passer le lait (compresses de décoction de feuilles)

- Engorgement des ganglions lymphatiques ou des seins (en cataplasmes)
- Obésité œdémateuse (rétention des liquides), cellulite
- Hémorroïdes (décoction cuit dans du lait), utilisé en bain de siège, en cataplasmes locaux ou en lotion
- Ballonnements intestinaux
- Démangeaisons des organes génitaux : lotion
- Dartres : jus Il est indiqué pour les peaux grasses à pores dilatées
- Rides : en lotion, il retarde l'apparition des rides, des pattes d'oie
- Sainte Hildegarde s'en servait au XII$^{e}$ siècle pour soigner les blessures ouvertes des viscères

### *Utilisations culinaires*

- Il est préférable de le consommer cru, car la chaleur volatilise ses principes actifs
- Sur les crudités râpées, dans les hors-d'œuvres, les salades, il est délicieux avec les premières tomates
- Pour aromatiser les plats cuits, les potages, les omelettes, les purées, les sauces tomates, sauce verte, sauce blanche, le fromage blanc
- Saupoudré et ajouté en fin de cuisson sur le poisson cuit au grill

### *Cueillette / conservation*

- Doit être conservé au réfrigérateur, quelques jours seulement
- Le séchage fait disparaître son parfum

# La ciboule - la ciboulette

*(Allium fistulosum / Allium schoenoprasum)*

La ciboule est originaire du sud de la Sibérie. La ciboulette est originaire d'Europe orientale et est aussi appelée civette.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Saveur plus délicate que l'oignon
- Action diaphorétique (fait transpirer)
- Antiputride intestinal
- Diurétique léger et vermifuge
- Hypotensif, tonicardiaque
- Antirhumatismal
- Tonique rénal
- Tonique du système nerveux
- Riche en vitamines A, C et B9
- Contient de la silice (Si) active, du fer (Fe), du zinc (Zn), du phosphore (P)

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la ciboule/ciboulette*

- Fermentation intestinale
- Difficulté de miction et de défécation
- Hyperacidité gastrique
- Absence de menstruation Pertes blanches
- Hypertension
- Teneur élevée de sucre sanguin
- Dyspepsie
- Diarrhée cholériforme

- Cuite dans la soupe miso, la ciboulette arrête la diarrhée
- Parasitose : le jus de ciboule est employé comme vermifuge
- Grippe avec céphalée
- Toux
- Cauchemar

### *Utilisations culinaires*

- Fraîche pour accompagner les fromages blancs, dans les salades, les hors-d'œuvre, les tomates, les viandes, le poulet rôti, les poissons, les fruits de mer, les omelettes, un grand nombre de mets aussi bien chauds que froids
- Intéressante pour aromatiser les vinaigrettes, les mayonnaises, les trempettes, les soupes, les sauces tomates, toutes les recettes à base d'œufs, le fromage blanc
- La ciboulette peut parfumer une tartine beurrée
- Ne pas cuire afin de conserver toute la saveur Ajouter seulement au moment de servir
- Les fleurs constituent une magnifique décoration dans les salades

### *Cueillette / conservation*

- Se conserve bien dans un bocal de verre à l'abri de l'air et de la lumière
- Le parfum peut subsister ainsi pendant longtemps alors que la teneur en vitamines va cependant diminuer

# La coriandre

*(Coriandrum sativum)*

Appelée aussi le persil arabe, la coriandre est probablement originaire de l'est du bassin méditerranéen. On la retrouvait dans les tombeaux des Égyptiens. Les Grecs et les Romains de l'Antiquité l'ajoutaient à leurs mets et à leurs boissons.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Propriétés apéritives, digestives, carminatives
- Vertus antiseptiques, antifongiques et antiputrides
- Antispasmodique, calmante Hypotensive
- Considérée comme aphrodisiaque en Inde
- La médecine ayurvédique la considère comme un «dépolluant» des métaux lourds
- Sert à augmenter les glandes mammaires
- Aide à l'effort cérébral Serait favorable à la mémoire
- Améliore l'audition
- Stimulant léger, grâce à son coriandrol
- Neutralise l'odeur de l'ail
- Les feuilles sont riches en vitamine C et en fer (Fe)

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la coriandre*

- Inappétence
- Fatigue nerveuse (infusion)
- Hypertension
- Fièvre
- Migraine
- Morsures de serpent
- Spasmes
- Prolapsus intestinal
- Douleurs abdominales dues à des digestions difficiles
- Vomissements
- Aérophagie Gaz intestinaux Flatulences

- Brûlures d'estomac
- Parasites intestinaux
- Fatigue sexuelle
- Infections des muqueuses de la bouche, des gencives et des yeux
- Douleurs rhumatismales (lotions ou pommades, en externe)
- Rougeole, selon la médecine chinoise, inhaler les vapeurs de décoction de rameau de coriandre et masser le corps avec l'eau de cuisson pour soulager les démangeaisons et faciliter l'expulsion des boutons

N.B. **:** La coriandre provoque des réactions d'intolérance chez certains sujets.

### *Utilisations culinaires*

- Les grains de coriandre s'ajoutent en début de cuisson
- Les feuilles fraîches servent à l'aromatisation et à la conservation de la viande
- La coriandre parfume les gâteaux, les cakes
- Elle relève le goût de la choucroute, des betteraves rouges, des cornichons, des champignons, des artichauts
- Les graines aromatisent le vinaigre, les légumes confits au vinaigre, les marinades de gibier, le poisson frit, l'agneau, le mouton, les saucisses, le pâté, les coulis de tomate
- Les grains servent également à parfumer certains alcools aromatiques comme le gin
- La coriandre est employée comme condiment pour aromatiser la bière en brasserie Elle doit sa saveur âcre à la présence de gingérol qui est un mélange de terpènes
- L'incorporation de la coriandre aux plats de légumes secs ou de féculents favorise la résorption des gaz intestinaux
- Elle aromatise les hors-d'œuvre «à la grecque» (champignons, artichauts, etc)
- En Inde, la coriandre est un composant essentiel de la poudre de curry

### *Cueillette / conservation*

- Fruits : mûrs, séchés
- Feuilles : se conservent cinq à sept jours au réfrigérateur
- Conservation limitée dans des boîtes hermétiquement closes, à l'abri de la lumière

# Le cumin

*(Cumínum cymínum)*

Appelé aussi faux-anis, le cumin est originaire du Turkestan. Son goût et son parfum rappellent le carvi dont il est proche parent. Les Hébreux s'en servaient pour payer la dîme. Les serfs médiévaux anglais l'utilisaient pour racheter leur servage. Les Égyptiens l'employaient en guise de poivre et plaçaient ses fruits dans les tombeaux des défunts. Le cumin est un symbole de loyauté ; en Allemagne, il est très apprécié des fiancés qui en portent sur eux en gage de fidélité.

Le cumin noir, répandu dans le Cachemire et au nord de l'Inde, présente de petites graines noires aromatiques et poivrées. C'est en fait une nigelle. Il est réputé pour exciter l'appétit et faciliter la digestion.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Contient des huiles essentielles (aldéhyde cuminique, pinène), des flavonoïdes
- Favorise la menstruation
- Aromatique
- Galactogène
- Apéritif
- Rafraîchit l'haleine
- Digestif
- Carminatif
- Améliore la digestibilité des haricots et fèves, potées et ragoûts
- Sudorifique
- Le cumin permet de réduire l'agrégation de plaquettes de sang responsable de caillots

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du cumin*

- Hyperviscosité sanguine
- Colique (eau de trempage du cumin)
- Brûlures d'estomac et d'intestins
- Spasmes digestifs
- Tachycardie d'origine digestive
- Nausées du matin, vomissements
- Dyspepsie Gaz intestinaux
- Présence d'amibes (selon la médecine ayurvédique)
- Coliques néphrétiques
- Crampes menstruelles Menstruations trop abondantes
- Engorgement mammaire (en cataplasmes)
- Évanouissements, arrêt respiratoire (frotter les tempes et le visage)
- Hémorroïdes

## *Utilisations culinaires*

- Au Moyen-Âge, le cumin était considéré comme une épice aristocratique surtout appréciée pour assaisonner les volailles, les soupes, les pains ou les viandes
- Relève le parfum de certains fromages (Munster par exemple)
- Sert à éliminer les odeurs d'ail ou d'oignon et rend les choux et les légumineuses plus digestes
- Le cumin entre dans la composition du curry
- Il est inséparable des sauces orientales ; il sert de condiment dans les salades, les merguez
- S'utilise dans les plats nord-africains et grecs, l'agneau rôti, le couscous
- Le cumin relève de nombreux plats des cuisines indienne, mexicaine, arabe, indonésienne, de la sauce harissa (sauce aux piments), de la sauce barbecue, du goulache (ragoût de bœuf hongrois)

## *Cueillette / conservation*

- À l'abri de la lumière et de la chaleur (ne jamais mettre le pot près de la cuisinière)
- La conservation est limitée Réduit en poudre, le cumin perd rapidement ses vertus odorantes

# Le curcuma

*(Curcuma angustifolia / Curcuma domestica / Curcuma longa)*

Le curcuma est une plante du sud-est de l'Asie, ayant l'aspect d'un arbrisseau tropical de 1 à 2,2 m, dotée de larges feuilles lancéolées. Il est cultivé pour son rhizome. Il est connu sous le nom de «gingembre jaune». Au Moyen-Âge, il était appelé le «safran indien» et utilisé comme colorant. 80 % de la production mondiale vient de l'Inde. Il est aussi cultivé en Indonésie et en Amérique du Sud. Le tubercule de curcuma est plus rond et plus étroit que celui du gingembre. L'écorce est jaune marron. La chair est de couleur orange. Parmi les espèces apparentées au curcuma, il faut noter le **gingembre** et le **galanga**.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Il possède un colorant naturel, la curcumine, extraite du rhizome, qui est cholagogue
- Ses vertus sont apaisantes en cas de douleurs stomacales, rénales ou vésiculaires
- Il calme les spasmes du canal cholédoque La curcumine provoque un drainage biliaire (stimule la sécrétion insuffisante de la bile)
- Il est antiseptique, adoucissant, diurétique
- Il favorise et facilite les menstruations
- C'est un excellent antioxydant Il possède de puissantes vertus anti-inflammatoires, hypocholestérolémiantes, antibactériennes et antifongiques Il serait antiscorbutique et utilisé pour diminuer les dommages oxydatifs et de nombreux cancers (côlon, foie, estomac, seins, ovaires, sang) et contribuerait à prévenir le déficit cognitif d'Alzheimer
- Le curcuma faisait partie des plantes qui composaient l'encens utilisé pour le service du Saint Temple
- Autrefois, on l'utilisait pour teindre les capuchons des habits des moines bouddhistes

- Action sur les doshas : diminue Kapha, augmente Pitta et Vata seulement s'ils sont en excès
- Les recherches récentes indiquent l'efficacité du curcuma pour freiner la multiplication des cellules cancéreuses
- Le curcuma est plus efficace lorsqu'il est associé au poivre (la pipérine permet d'augmenter la biodisponibilité de la curcumine d'un facteur de 20 chez l'homme)

### *États et troubles de santé pouvant bénéficier du curcuma*

- Douleurs stomacales
- Indigestion
- Crohn
- Congestion vésiculaire et hépatique
- Paresse de la sécrétion biliaire
- Flatulences abdominales
- Arthrite, arthrose
- Cellulite : dissout les cellules graisseuses indurées
- Œdème externe
- Mauvaise haleine (bains de bouche)
- Inflammations rénales Détruit les calculs des reins
- Cholestérol sanguin élevé
- Alzheimer
- Hémorragies (coagulation de plaie ouverte), ecchymoses
- Douleurs menstruelles, aménorrhée, frigidité
- Acné, démangeaisons (en application externe) en association avec le neem, psoriasis
- Anxiété, tristesse
- État de stress
- On peut utiliser le curcuma pour soigner des blessures : saupoudrer la plaie de poudre
- Éviter les doses élevées dans le cas de désordre hépatique
- Le curcuma diminue la sécrétion du lait chez la nourrice
- Conseillé en cas de cancer du côlon, du sein, de l'estomac, de la prostate et de la peau

### *Utilisations culinaires*

- Le curcuma est un des constituants du curry Il permet de neutraliser un curry trop piquant
- En Inde, on utilise le rhizome le plus souvent frais
- Il s'accommode de toutes les épices exotiques, sauf du gingembre

- L'ajout de poivre au curcuma décuple l'action de la curcumine
- Il entre dans la composition de nombreuses moutardes et mayonnaises
- Le curcuma sert à assaisonner les ragoûts de volaille, le chou-fleur, le céleri, les œufs brouillés, la salade, le foie, les poissons, les viandes, la paëlla, la bouillabaisse
- La cuisine indienne l'emploie pour colorer le riz, les sauces et les entremets
- L'utilisation du curcuma permet de retarder la putréfaction des aliments (action antimicrobienne)
- Il permet de digérer les mets gras
- Ne piquant pas, il peut accompagner la nourriture des enfants

### *Cueillette / conservation*

- Les rhizomes sont nettoyés, ébouillantés, puis déshydratés au soleil
- Frais, le curcuma se conserve quelques semaines au réfrigérateur dans un torchon humide, sinon en 15 jours, il se déshydrate
- En poudre, il doit être conservé à l'abri de l'air et de la lumière

# L'échalote

*(Allium ascalonicum)*

Plante potagère à bulbe, venu d'Afghanistan et/ou d'Asie Centrale. Appelée *échalote française* en Amérique du Nord.

L'échalote était très appréciée des Grecs et des Romains. Elle aurait été introduite en Europe au XII$^{e}$ siècle par des Croisés revenant du Proche-Orient.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- L'échalote se caractérise comme l'ail par la présence de substances soufrées spécifiques : des isomères de l'allicine. Dès que le bulbe est coupé ou broyé, les cellules lésées libèrent une enzyme, l'alliinase, qui transforme les substances soufrées en différents composés très odorants. Certains de ces composés sont dotés de propriétés lacrymales et font pleurer. D'autres sont capables de favoriser la fluidité du sang et de diminuer le risque de formation de lésions athéromateuses. L'échalote est riche en potassium (K), phosphore (P) et en de nombreux oligo-éléments : magnésium (Mg), fer (Fe), bore (B), zinc (Zn). Enfin, on peut remarquer une action régulatrice de la glycémie
- Comme tous les autres *Allium*, l'échalote contient des flavonoïdes et notamment de la quercétine qui possède de puissantes propriétés antioxydantes
- L'échalote a la réputation d'avoir des propriétés digestives, cholérétiques (favorables à la sécrétion biliaire) Elle possède des propriétés diurétiques
- Elle améliore le transit intestinal par stimulation des muscles intestinaux grâce à ses fibres composées de cellulose, d'hémicellulose, de pectines et de substances mucilagineuses
- Les Romains considéraient l'échalote autant comme un aliment que comme un aphrodisiaque
- L'échalote est utile pour éliminer les toxines de la viande

- Selon des études épidémiologiques menées en Chine et aux Pays-Bas, la consommation d'échalote entraîne une réduction du risque de cancer de l'estomac et du côlon Le disulfure de diallyle contrarie les phases précoces de la cancérogénèse (INRA de Dijon)

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de l'échalote*

- Présence élevée de sucre dans le sang (effet hypoglycémiant)
- Anorexie
- Hémogliase
- Hypertension artérielle
- Œdème
- Allergie
- Ballonnements
- Constipation
- Gastro-entérite
- Insuffisance biliaire
- Athérome et troubles vasculaires
- L'échalote est utilisée pour soulager les brûlures et les piqûres d'insectes
- Douleur des règles, pertes blanches

## *Utilisations culinaires*

- Le plus souvent utilisé comme condiment plutôt que comme légume, elle donne une touche raffinée aux aliments qu'elle accompagne Elle se situe entre l'ail et l'oignon
- Elle entre dans la composition des sauces béarnaises, des sauces au vin
- Elle accompagne les salades, les poissons, les viandes
- Au printemps, les tiges peuvent être utilisées comme la ciboulette
- Les caïeux servent à aromatiser le vinaigre ou l'huile d'olive
- La cuisson doit toujours être à feu doux Trop grillée, l'échalote devient amère

## *Cueillette / conservation*

- Au frais et au sec, dans un endroit aéré, environ un mois
- Au réfrigérateur, environ deux semaines
- Lorsqu'elle est "en vert", sa durée de conservation est très limitée, comme celle d'un produit frais

# L'estragon

*(Artemisia dracunculus sativa)*

Originaire d'Asie Centrale (ou d'Europe Orientale), cette plante aromatique offre une saveur fine. Olivier de Serres conseillait déjà l'utilisation de l'estragon en cuisine au XIV$^{e}$ siècle.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Plante stimulante et tonique digestive
- Apéritive, dénuée d'effets irritants
- Contient de l'estragol, du potassium (K), du calcium (Ca), des traces d'iode (I)
- Antispasmodique, carminative
- Antiseptique général
- Emménagogue Régulatrice des règles
- Vermifuge : débarrasse les intestins des vers, ascaris
- Dans l'Antiquité, on se servait de l'estragon comme antiseptique pour la bouche et les maux de gorge, pour fortifier les gencives
- Les anciens Grecs et les Romains l'utilisaient pour combattre la fatigue des longs voyages (les pélerins plaçaient des brins d'estragon dans leurs chaussures pour faciliter la marche)

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de l'estragon*

- Spasme
- Inappétence
- Digestion lente
- Gaz intestinaux
- Hoquet, aérophagie
- Gingivite
- Parasites intestinaux
- Aménorrhée
- Maux de dents : l'estragon contient de l'eugénol, un anesthésique naturel

- Indiqué pour les régimes sans sel
- L'estragon, appelé autrefois «le petit dragon», était utilisé en cas de morsures ou piqûres venimeuses

### *Utilisations culinaires*

- L'estragon est une plante condimentaire qui peut remplacer le sel, le poivre et le vinaigre
- S'utilise dans les salades, avec toutes les crudités, dans les mayonnaises
- L'estragon fait merveille avec les viandes blanches et les œufs
- S'incorpore dans les plats cuisinés Employer modérément en mélange avec d'autres plantes condimentaires, car son arôme est dominant
- Parfume les plats au goût peu prononcé, par exemple le poisson ou les pommes de terre bouillies
- Rehausse la saveur des fruits de mer, du poulet, du porc
- L'estragon sert à obtenir un vinaigre thérapeutique : une branche trempée pendant un mois dans du vinaigre de cidre
- Il est recommandé pour les conserves de tomates, le fromage blanc, les cornichons et entre dans la composition de la moutarde à l'estragon

### *Cueillette / conservation*

- Récolter les tiges avant la floraison pour les sécher à l'ombre
- Ensuite, les entreposer à l'abri de l'humidité et de la lumière, dans des boîtes hermétiques

# Le fenugrec

*(Trigonella fœnum graecum)*

Originaire du bassin méditerranéen, le fenugrec est une légumineuse à forte odeur épicée riche en phosphore et en fer.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Dans l'Antiquité, les Égyptiens l'utilisaient comme fébrifuge
- Au Moyen-Âge, il était utilisé contre la calvitie
- Digestif
- Certains nutritionnistes le recommandent pour régénérer le foie
- Aide à prendre du poids
- Fortifiant du cœur
- Fait baisser le taux de glucose du sang C'est un régulateur du pancréas endocrine
- Les Chinois l'utilisaient en cas d'impuissance sexuelle
- Les graines contiennent du mucilage qui gonfle dans l'eau et produit une espèce de gélatine, adoucissante en cas d'irritation
- La fibre visqueuse du fenugrec germée forme un gel dans l'estomac et procure la satiété
- La farine de fenugrec peut remplacer la farine de lin dans les cataplasmes
- Déodorant naturel : l'odeur épicée se manifeste sur la surface de la peau

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du fenugrec*

- Hypercholestérolémie
- Hyperglycémie sanguine
- Digestion lente Indigestion
- Anoréxie Maigreur rachitique Inappétence
- Impuissance Éjaculation précoce
- Spasmes gastro-intestinaux Irritation intestinale
- Hémorroïdes (grains pulvérisés et réduits en pommade)
- Fièvre

- Aphtes, maux de gorge
- Diabète
- Douleurs des genoux et faiblesse des jambes
- Anémie
- Chute des cheveux (lotion de décoction de graines)
- Au moment de l'accouchement, facilite les contractions de l'utérus et augmente la production de lait de la nourrice
- À éviter chez les femmes enceintes (stimulant utérin)
- Angoisse (broyé, en mélange avec les aliments)

### *Utilisations culinaires*

- Les semences sont moulues ou pulvérisées avant leur emploi Elles parfument «*curries*» et «*chutneys*»
- Le fenugrec sert à parfumer les fromages
- Sert à parfumer les huiles
- S'emploie comme le fenouil
- Les feuilles se consomment comme un légume ou en salade (jeunes pousses)
- S'ajoute aux cornichons
- Sainte Hildegarde conseillait de faire bouillir une c à café de graines dans 1/4 litre de vin pendant trois minutes

### *Cueillette / conservation*

- La récolte commence un peu avant la complète maturité (graines) ou en automne (rhizome)
- Conservation au frais et au sec

# Le galanga
*(Alpinia officinarum)*

Le galanga est une épice qui pousse dans le sud de la Chine, en Indonésie, en Inde et en Thaïlande. Il s'agit d'une des plus fortes épices du monde, sans être piquante. Le galanga appartient à la famille du gingembre.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

Le rhizome contient de l'huile essentielle et des matières résineuses (galangol, alpinol) qui lui confèrent son amertume

- Sainte Hildegarde le classe parmi les meilleurs remèdes pour le cœur (une sorte de panacée pour ceux qui souffrent du cœur)
- Propriétés échauffantes
- Antispasmodique, expectorant, tonique
- Parfume l'haleine
- Stomachique, favorise la digestion Prévient les vomissements
- Supprime les ballonnements
- Attise le désir sexuel Utilisé au Moyen-Âge comme aphrodisiaque
- Antimicrobien (contre l'anthrax), fongicide (contre le Candida albicans)

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du galanga*

- Fièvre
- Faiblesse cardiaque
- Douleurs d'estomac
- Bégaiement
- Candidose intestinale
- Flatulence
- Mal de mer et des transports
- Anthrax
- Ulcères buccaux, inflammation des gencives
- Diarrhée due au froid
- Nausée, vomissements, indigestion
- Hoquet
- Éviter les fortes doses (peut être irritant)

## *Utilisations culinaires*

- Surtout utilisé en cuisine indienne C'est une des épices de base du «Nasi Goreng», un plat national indien

- Soupe pour les nerfs
- Recettes de viandes, de gibier, de poissons et fruits de mer
- Salades et légumes
- Épluché et découpé en fines tranches, il relève les currys, les ragoûts
- Mélangé à de l'oignon, de l'ail, des piments et du gingembre, il sert à préparer des pâtes d'épices
- Le galanga entre dans de nombreux plats cuits de Thaïlande et du Vietnam

### *Cueillette / Conservation*

- Les rhizomes s'utilisent aussi bien frais que séchés
- Le rhizome séché, de couleur rouge brunâtre, se trouve aussi sous forme de poudre beige légèrement plus foncée que la poudre de gingembre
- On conserve le rhizome enveloppé dans un sachet de papier, placé dans le compartiment à légumes du réfrigérateur (conservation de 15 à 20 jours)
- La poudre se conserve stockée au frais, à l'abri de la lumière pour garder son arôme, dans un récipient hermétique

# Le genièvre

*(Juniperis communis)*

Le genévrier est un arbuste toujours vert qui croît spontanément presque partout dans l'hémisphère nord, en plaine comme en altitude. On utilise les baies.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- La baie de genièvre contient des huiles essentielles, de la vitamine C, des minéraux, des flavonoïdes, des tanins
- Diurétique, dépurative
- Sudorifique (provoque la transpiration)
- Tonique du système nerveux et des voies digestives
- Purificateur de l'haleine
- Antiseptique pulmonaire, digestif, urinaire et sanguin
- Emménagogue
- Cicatrisant
- Serait antidiabétique
- Les baies sont salutaires contre tous les venins, y compris celui des vipères

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du genièvre*

- Affections des voies urinaires Lithiases
- Goutte, rhumatismes, arthrite (recette amérindienne)
- Sciatique Paralysie
- Hydropisie (œdème généralisé)
- Règles douloureuses

- Pertes blanches, syndrome prémenstruel (SPM)
- Toux, grippe, rhume
- Fermentation intestinale, difficultés digestives
- Plaies (atones ou non), dermatose
- À éviter pendant la grossesse (sauf pour faciliter l'accouchement) et chez les personnes souffrant d'affections rénales

### *Utilisations culinaires*

- «Vin» de genièvre, liqueurs, gin
- Dans les courts bouillons, les marinades, les sauces, les plats contenant du chou
- Indispensable pour obtenir une bonne choucroute
- La baie de genièvre est indiquée pour l'assaisonnement des aliments gras ou indigestes
- Accompagné de coriandre, le genièvre relève les salaisons, les gibiers, les viandes blanches, les poissons fumés dans les pays nordiques

### *Cueillette / conservation*

- Les baies récoltées en automne sont mises à sécher en couches minces, dans un lieu aéré et ombragé à moins de 35°C

N.B. : Une autre variété, *Juniperus oxycedrus,* le cadier, donne l'huile de cade.

# La gentiane jaune

*(Gentiana lutea - Gentiana puberula)*

Gentius, roi d'Illyrie au IIe siècle avant Jésus-Christ, aurait fait connaître les vertus bienfaisantes de la gentiane. Il recouvra des forces nouvelles pour continuer ses guerres. La gentiane est aussi appelée le «quinquina du pauvre».

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Tonique nerveux utilisé par les anciens Grecs comme antidote
- Stimule les sucs gastriques et prépare l'estomac à la digestion d'un repas lourd ou copieux (présence de gentianine)
- Contient des pectines, des acides phénoliques
- Stimule la fonction hépatique et biliaire
- Permet une bonne assimilation du fer (Fe) et de la vitamine B
- Leucocytogène (accroît le nombre des globules blancs)

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la gentiane*

- Système digestif fragile ou affaibli
- Maux d'estomac, de gorge et arthrite (selon les Chinois)
- Gastrite, ulcère d'estomac (selon Hildegarde)
- Flatulences
- Fatigue du cœur
- Manque d'appétit
- Asthénie Grand épuisement
- Jaunisse, maladies vénériennes (d'après les Indiens)
- Anémie due à une carence en fer ou à une hémorragie ou à des règles abondantes
- Souvent recommandé comme tonique digestif des personnes âgées
- Peut provoquer des vomissements

### *Utilisations culinaires*

- Apéritif traditionnel consommé 1/2 heure avant les repas
- Boisson thérapeutique : une c à café de poudre dans 1/4 de litre de vin Faire bouillir trois minutes Boire un petit verre avant les repas

### *Cueillette / conservation*

- La racine est récoltée en automne
- Séchée à l'ombre et au courant d'air, elle est ensuite coupée et conservée au sec

# Le gingembre
*(Zingiber officinalis)*

Unes des plus anciennes épices tropicales dont on connaît mal l'origine exacte (Malaisie ? Inde ? Chine ?). Connue des Grecs et des Romains, le gingembre a fait son apparition sur les tables aristocratiques seulement au Moyen-Âge. Pline l'Ancien (romain) et Dioscoride (grec) font mention du gingembre dans leurs écrits médicaux en soulignant ses vertus carminatives et son pouvoir antidote contre les poisons.

Confucius disait qu'on ne devrait pas manger de viande sans gingembre. Cet aromate stimulerait l'élimination des toxines de la viande et éviterait la putréfaction intestinale.

Le gingembre a la renommée de posséder 40 antioxydants dont certains sont résistants à la chaleur et pourraient même être libérés pendant la cuisson.

Il existe deux sortes de gingembre :

• le **gris** provenant des Indes : odeur forte et saveur piquante (gingérol)
• le **blanc** de la Jamaïque : de saveur supérieure, voire même brûlante

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Le gingembre est une excellente source de manganèse (Mn) et agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe à la prévention des dommages causés par les radicaux libres. Le gingembre est aussi une

source de cuivre (Cu) nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme
- Il est riche en zinc (Zn), en fer (Fe) et en potassium (K).
- L'oléorésine des rhizomes possède des propriétés hypertensives et hypocholestérolémiantes et antioxydantes
- Apéritif
- Améliore la vue
- Stomachique
- Antispasmodique intestinal et stomacal
- Antiacide
- Carminatif (chasse les gaz intestinaux)
- Anti-diarrhéique
- Antiasthmatique
- Stimulant circulatoire
- Fébrifuge (fait tomber la fièvre)
- Analgésique, antitussif
- Active la transpiration
- Anti-infectieux
- Aphrodisiaque
- Permet de réduire l'agrégation des plaquettes de sang responsable de caillots
- Permet de prévenir le tétanos : appliquer le gingembre écrasé sur les blessures fraîches (et saupoudrer de sel de mer fin)
- Excitant sexuel pour l'homme ou placebo ? Il s'agit d'un fortifiant de l'activité sexuelle d'après l'enseignement soufi
- Excitant nerveux. Des doses élevées pourraient le rendre légèrement hallucinogène
- Anti-vomitif
- Le gingembre est surtout recommandé pour les personnes maigres
- Comme la plupart des aromates, il est antioxydant et anti-inflammatoire. Il contient un phénol, le gingérol antioxydant. C'est un remède traditionnel pour soulager les douleurs arthritiques et l'arthrose
- Le gingembre est classé parmi les 15 végétaux frais les plus fortement antioxydants parmi lesquels on retrouve le curcuma, la menthe, la coriandre, le brocoli, le chou de Bruxelles
- En cas de calculs biliaires, il est généralement conseillé de limiter la consommation à 2 g de gingembre séché (équivalent de 10 g de gingembre frais.

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du gingembre*

- Manque d'appétit
- Digestion difficile, insuffisance salivaire
- Flatulence
- Brulûres d'estomac
- Hypotension
- Diarrhée
- Hypercholestérolémie
- Fatigue sexuelle, impuissance, asthénie
- Crampes menstruelles
- Retard de menstruations
- Selles liquides
- Fatigue visuelle
- Grande maigreur et surpoids (fait fondre les mauvaises graisses)
- Refroidissement, fièvre, rhume de cerveau, lèpre, tétanos (d'après Shen Nung, l'un des plus grands herboristes chinois)
- Toux, état grippal, enrouement : mâcher un morceau de racine
- Tuberculose
- Maux d'oreille : collyre confectionné à partir de décoction
- Nausée post-opératoire provoquée par anesthésie, nausée des transports, nausée de la grossesse, nausée matinale, nausée provoquée par la chimiothérapie
- Œdème de gorge : gargarisme de décoction
- Caillots sanguins (hyperviscosité)
- Paralysie des membres : frictions excitantes avec une décoction de rhizomes
- Douleurs articulaires : réchauffe et détend les muscles endoloris
- Mal des transports : deux grammes par jour de racine séchée moulue réduisent considérablement le trouble
- Grippe, rhinites, rhumes : boire des infusions bouillantes de gingembre cru râpé, mélangé à du miel pour favoriser la sudation
- Intoxications alimentaires causées par les fruits de mer (crabe) avariés

## *Utilisations culinaires*

- Se consomme frais (réduit en poudre, râpé ou taillé en petits dés), confit ou pulvérisé
- Coupé en rondelles ou en poudre dans les potages, pâtisseries, entremets, pudding
- Dans les préparations de liqueurs, de confitures, de pâtes de fruits, les compotes de pommes

- Se marie bien avec les volailles, la viande grillée, le poisson ; on peut le servir râpé et frais et accompagné des sushis de poissons, de soya, de tofu, de fromage
- La racine possède une saveur piquante qui sert à aromatiser tous les types de plats, mais surtout les sauces. Le gingembre permet de relever agréablement les plats sans sel et convient bien pour les régimes minceurs
- La décoction de gingembre est surtout recommandée pendant les périodes froides ou fraîches de l'année
- Le gingembre serait à ajouter aux aliments dont les effets sont trop refroidissants, trop «yin» (épinard, aubergine, rhubarbe, tomate, etc.).
- Par contre, on doit éviter le gingembre en période de chaleur caniculaire
- On l'utilise en petite quantité (12-15 g de gingembre cru ou 1,5-2 g de gingembre séché moulu)
- L'huile essentielle obtenue à partir de rhizome frais permet de marier le parfum du gingembre et des légumineuses (purée de haricots, soupe de fèves) ou d'aromatiser une sauce de salade de pommes de terre

### *Cueillette / conservation*

- Au réfrigérateur, un mois dans un emballage cellophane alimentaire

### *Culture*

- Plante tropicale, le gingembre nécessite 9 à 10 mois de croissance sans gel
- Planter à l'automne dans un pot de terre franche + compost : la racine permet une multiplication rapide. Éviter les arrosages excessifs durant l'hiver. En juin, suivant la plantation, transplanter dans une terre légère. Appliquer mensuellement un engrais foliaire (à base d'algues ou de purin végétal) permet d'optimiser la croissance

# Le girofle (clou de)

*(Zyzygium aromaticum - Eugenia caryophyllata - Caryophyllus aromaticus)*

Le giroflier est un arbre des îles Moluques (archipel d'Indonésie). De très importantes productions des îles de la côte orientale africaine couvrent la plus grande demande mondiale en girofle. Le girofle a été introduit en Europe par les Portugais au XVe siècle.

Le clou de girofle est le bouton floral du giroflier.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Contient des gommes, du tanin, des huiles : caryophyllène, eugénol
- Les clous de girofle étaient déjà utilisés trois siècles avant Jésus-Christ
- Antiseptique, bactéricide et vermifuge
- Apéritif, digestif, carminatif
- Aphrodisiaque
- Stimulant de la mémoire
- Rince-bouche, rafraîchissant
- Antinévralgique
- Apaise les rages de dents
- Prépare à l'accouchement
- Permet de réduire l'agrégation des plaquettes de sang responsables de caillots
- Il éloigne les moustiques et les mites
- Il active le poumon et l'estomac et chasse le froid (médecine ayurvédique)
- La médecine chinoise le considère comme de nature tiède, pour réchauffer l'estomac et les reins

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du clou de girofle*

- Douleurs dentaires (appliquer sur la dent ou la gencive affectée)
- Hyperviscosité sanguine, caillots
- Indigestion
- Aérophagie Éructations
- Vomissements
- Nausées
- Bourdonnements d'oreilles
- Aphtes
- Parasitose intestinale
- Mauvaise haleine
- Transpiration malodorante
- Goutte, œdème, surdité, hoquet (selon Sainte Hildegarde)
- Hydropisie
- Douleurs rhumatismales
- Fatigue
- Sinusite
- Pneumonie
- Toux
- Maux de tête (croquer des clous)
- Acné, furoncle, psoriasis, mycoses, orgelet : application de macération de «clous» sur les zones atteintes
- Irritabilité
- Contre-indication : À éviter en cas d'ulcère gastrique

## *Utilisations culinaires*

- On peut l'utiliser entier ou moulu dans tous les mets d'hiver et les desserts d'été
- Le mélange clou de girofle piqué dans un oignon et feuilles de laurier est un assaisonnement traditionnel des bouillons de viande et des marinades
- Rôtis de porc, gibier, saucisse, saucisson
- Potée de légumes, choux
- Céréales, pain d'épices
- Sauce tomate, cornichon
- Vin chaud (grippe)
- Un excès de girofle peut avoir une répercussion négative sur l'équilibre de la flore intestinale (irritant gastrique)

### *Cueillette / conservation*

- Le fruit se conserve environ deux ans, tandis que la poudre perd rapidement ses qualités aromatiques
- La cueillette a lieu lorsque les boutons floraux prennent une coloration rouge

### *Autres utilisation*

- Les Arabes l'utilisent dans la préparation de Kohol (ou Khôl), un fard noirâtre utilisé pour le maquillage des yeux

# L'hysope
*(Hyssopus officinalis)*

On trouve l'hysope depuis le pourtour méditerranéen jusqu'en Asie du sud-ouest et du centre. Elle a été cultivée de tous temps dans les pays arabes. Des bénédictins l'introduisirent en Europe occidentale au X$^{e}$ siècle.

L'hysope, c'est l'herbe sacrée des Hébreux. Les grands prêtres juifs utilisaient l'hysope pour purifier le temple de Jérusalem et les autres lieux de culte.

L'hysope symbolise la purification et l'innocence. Poussant sur des sols pauvres et caillouteux, elle représente aussi l'humilité.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Constituants : hysopine, saponine, tanin, choline, silice
- L'hysope ouvre l'appétit, facilite la digestion
- Elle combat les sueurs
- C'est un excellent expectorant, purificateur des poumons, qui fluidifie les secrétions bronchiques
- C'est un vermifuge

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de l'hysope*

- Inappétence
- Absence de menstruation
- Digestion difficile

- Sueurs abondantes
- Toux, congestion nasale, grippe, bronchite
- Herpès
- Pleurésie (Hippocrate)

### *Utilisations culinaires*

- Les feuilles jeunes (fraîches ou séchées) et les sommités fleuries non ligneuses sont utilisées en cuisine
- Les feuilles fraîches assaisonnent les potages de pomme de terre et de légumes, les salades, les sauces, le gibier, le bœuf
- Émincées, les feuilles s'ajoutent au fromage blanc, au beurre enrichi de fines herbes et aux mayonnaises
- L'hysope sert à aromatiser les grillades, les volailles, les ragoûts, les poissons gras
- Elle entre dans la composition d'un grand nombre de liqueurs
- Sainte Hildegarde avait conçu un mets composé de poulet, de vin et d'hysope pour le traitement de la dépression

### *Cueillette / conservation*

- Récolte au moment de la floraison
- Séchage à une température douce, inférieure à 32°C (89°F)

# Laurier (feuilles de)

*(Laurus nobilis)*

Il est appelé aussi *Laurier d'Apollon, laurier sauce, laurier des poires.*

Le laurier serait originaire de la région de la Mer Noire. Dès l'Antiquité, le laurier a été utilisé de nombreuses façons pour aromatiser la bière et même pour confectionner des couronnes offertes aux vainqueurs des combats ou des compétitions de l'époque.

Le laurier, arbre aimé d'Apollon, est, comme le figuier, toujours épargné par la foudre. Il est souvent planté au voisinage des maisons pour son effet protecteur en temps d'orage.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Antirhumatismal
- Antiseptique
- Fébrifuge
- Favorise la digestion
- Ouvre l'appétit Stimulant
- Favorise les menstruations Soulage les spasmes menstruels
- Les baies s'utilisaient autrefois au Proche-Orient pour faciliter l'accouchement, de même que pour provoquer des avortements

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier des feuilles de laurier*

- Rhumatismes, arthrite, maux de tête (usage interne et friction)
- Urée
- Aérophagie
- Digestion lente, flatulence, fermentations intestinales
- Douleurs stomacales
- Inappétence
- Spasmes menstruels
- Stress : les baies procurent un effet relaxant

- Contusion : utiliser en emplâtre
- Infections : employer la décoction

### *Utilisations culinaires*

- Parfum pénétrant idéal pour aromatiser les céréales cuites à l'étouffée, les soupes de légumes, les potages et bouillons, les champignons
- Suggéré pour relever le goût du poisson bouilli, des crustacés et de la viande blanche à la vapeur ou mijotée
- Les feuilles s'ajoutent en début de cuisson
- Utiliser avec modération : une feuille pour quatre personnes

### *Cueillette / conservation*

- Les feuilles de deux ans sont récoltées à l'automne et mises à sécher en couches minces et à l'ombre
- Conservation à l'obscurité pour garder la saveur des feuilles
- L'huile de laurier entre dans la composition de savon d'Alep

# La lavande

*(Lavandula officinalis)*

Originaire du bassin méditerranéen, la lavande se trouve surtout dans tout le sud de l'Europe et les régions chaudes de l'Europe Centrale. Elle est utilisée couramment pour parfumer les armoires à vêtements et éloigner les insectes. Ses propriétés sont négligées en cuisine.

Dans le Nord de l'Europe, la lavande était l'une des plantes dédiées à Hécate, déesse des enfers : elle était censée chasser le mauvais œil.

## Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques

- Composition : huiles essentielles, flavonoïdes, tanins, coumarines
- Antispasmodique du système digestif
- Sédative, calmante Antidépressive
- Hypotensive
- On disait autrefois que la lavande rendait les idées claires en même temps qu'elle soulageait les douleurs du foie et des poumons
- Pendant les années de peste, de nombreuses personnes transportaient sur elles des bouquets de fleurs séchées pour repousser l'infection

## États et troubles de santé pouvant bénéficier de la lavande

- Spasmes de l'estomac et de l'intestin
- Colique, colite, ballonnement
- Difficultés digestives causées par des aliments gras
- Infection des voies respiratoires : bronchite, sinusite, rhinite
- Migraines d'origine nerveuse
- Irritabilité
- Angoisse, anxiété
- Insomnie, trouble du sommeil
- Mycoses plantaires, eczéma, psoriasis (utiliser les huiles essentielles)

## Utilisations culinaires

- Les feuilles amères s'utilisent comme condiment (à petites doses)
- La saveur rappelle le romarin

- Quelques feuilles suffisent pour aromatiser le gigot de mouton, la soupe de poisson, la salade
- Ajoutée aux braises de barbecue, la lavande donne aux grillades une saveur particulière
- Le parfum de la lavande s'accorde particulièrement bien avec celui des fraises, des pêches, du melon. L'huile essentielle peut être ajoutée à des fruits : la diluer au préalable dans du sirop d'agave (une goutte d'HE de lavande pour trois cuillerées à soupe de sirop). Ce mélange permet de parfumer les salades de fruits, les tranches de melon poêlées, les crèmes anglaises ou même les pâtes à gâteaux
- L'huile d'olive parfumée à l'HE de lavande peut servir à préparer des sauces à salades surprenantes. Le parfum s'accorde bien avec les betteraves râpées, les aubergines marinées, les gratins de légumes d'été

### *Cueillette / conservation*

- Récolte dès le début de la floraison et séchage à l'ombre
- Les feuilles doivent être conservées dans des boîtes hermétiques, à l'abri de la lumière

# La livèche

*(Levisticum persicum)*

Plante originaire de Perse, appelée aussi «céleri perpétuel» ou «ache de montagne».

Elle est surtout cultivée en Allemagne, en Suisse et en Slovaquie.

## Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques

- Graines dépuratives et stimulantes
- Diurétique
- Cholagogue
- Régularise la sécrétion des sucs gastriques et intestinaux
- La livèche contient de l'huile essentielle (0,4 % dans les feuilles dont 60 % de phthalides), des coumarines (dont le bergaptène, le psoralène et l'ombelliférone), des résines, des gommes, des tanins et de la vitamine C

## États et troubles de santé pouvant bénéficier de la livèche

- Ballonnements
- Digestion lente
- Insuffisance hépatique
- Asthénie
- Inflammation rénale
- Haleine trop aillée

## Utilisations culinaires

- Odeur de céleri, saveur épicée et douceâtre
- On utilise les racines et les fruits comme condiment, mais surtout les feuilles séchées, pulvérisées
- Les feuilles fraîches parfument la salade, les potages, les poivrons, les salades de tomates, relèvent les farces, la viande hachée, le rôti de porc, le fromage blanc
- C'est l'aromate qui s'harmonise le mieux avec la viande de mouton
- Utiliser à dose faible

## Cueillette / conservation

- À l'abri de l'air et de la lumière
- Réduire en poudre seulement au fur et à mesure des besoins, au moment de l'emploi

# La marjolaine

*(Origanum majorana)*

La marjolaine est sans doute originaire de l'est méditerranéen. Les Égyptiens, les Grecs et les Romains de l'Antiquité la considéraient comme une plante hautement médicinale ; ils l'utilisaient entre autres pour réaliser des philtres d'amour. La légende raconte que c'est Aphrodite, déesse de l'amour, qui a donné à la marjolaine la délicatesse de son arôme.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Antibactérienne remarquable
- Stimulante, tonique et vivifiante (en décoction) pour le bain
- Calmante (en infusion)
- Stomachique Carminative
- Antispasmodique digestif et utérin
- Antalgique
- Galactogène
- Diurétique
- Réputée purificatrice
- Les médecins de la Grèce Antique recommandaient la marjolaine comme antidote aux morsures de serpent
- La composition biochimique de la plante en a fait une aromate réputée par son huile essentielle, ses flavonoïdes et ses composés triterpéniques

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la marjolaine*

- Douleurs musculaires et articulaires
- Crampes spasmodiques
- Crampes menstruelles
- Douleurs sciatiques, rhumatismales et même arthrose, torticolis

- Colique de l'enfant (en raison de sa teneur en tanin)
- Hypertension artérielle
- Allaitement (nourrices)
- Asthme Toux
- Digestion difficile
- Jaunisse
- Vomissements
- Anxiété, nervosisme, migraine, insomnie, tics de la face
- Perte du sens de l'odorat : la marjolaine serait le meilleur remède

## *Utilisations culinaires*

- Les feuilles exaltent la saveur d'aliments au goût peu prononcé ou de plats d'accompagnement à base de légumes bouillis, de légumes secs et de céréales
- Parfum pénétrant, miellé, dense et même étonnant, sans égal
- Réputée pour son arôme capiteux, c'est l'herbe des légumes
- Assaisonnement des aliments gras
- Potages de légumes secs
- Viande de mouton ou de porc
- Volailles grasses, grillade de viande Sardines grillées
- Poisson au four
- Pâtés, farces et charcuterie
- Sauce, ragoûts, tous les mets à la tomate, omelette
- Pommes de terre rissolées
- La marjolaine s'accommode bien du sel et du poivre et également en faible quantité du romarin, de la sauge et du thym. À utiliser pour parfumer les pizzas
- Ne pas mélanger à l'origan

## *Cueillette / conservation*

- La récolte doit être faite peu avant la floraison
- Le séchage est réalisé à l'ombre, puis on sépare les feuilles des fleurs
- Séchée, la plante se conserve 12 mois

# La mélisse/ citronnelle

*(Melissa officinalis)*

Originaire de l'est du bassin méditerranéen. Charlemagne donna l'ordre que la mélisse soit cultivée dans tous les jardins royaux, afin qu'il puisse en disposer à tout moment. La mélisse renferme parmi ses constituants de l'huile essentielle, des flavonoïdes, des triterpènes, des polyphénols et des tanins.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Apéritive
- Antispasmodique
- Calmante, sédative
- Carminative, contrôle des ballonnements
- Hypotensive
- Anti-inflammatoire
- Dissipe la tristesse

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la mélisse*

- Ballonnements intestinaux
- Hypertension artérielle
- Palpitations cardiaques
- Migraine, fièvre
- Crampes menstruelles
- Troubles de la ménopause
- Bouffées de chaleur
- Insomnie, nervosité, anxiété (d'après les médecins arabes anciens)
- Dépressions nerveuses. Crises d'angoisse Hystérie
- Névralgies
- Nausées de la grossesse
- Bourdonnements d'oreilles, syncopes, vertiges
- Cataracte : usage externe, sous forme de décoction
- Herpès : la mélisse élimine les éruptions dues au virus et en réduit la fréquence

### *Utilisations culinaires*

- Feuilles fraîches cueillies avant la floraison de la plante
- Accompagne les salades, les potages, les poissons, les champignons, les grillades, le riz à l'indienne, les sauces et les fines herbes, les mayonnaises, le yaourt, les vins aromatisés, les vinaigres, les marinades, les omelettes

### *Cueillette / conservation*

- Les feuilles se récoltent vers midi, par temps frais et sec. Le séchage doit avoir lieu à l'ombre
- Conservation dans des boîtes, hermétiquement fermées, maximum un an

# Les menthes

*(Mentha arvensis [des champs], M. citrata [bergamote], M. piperata [poivrée], M. pulegium [pouliot], M. spicata ou vividis [verte], M. canadensis [du Canada])*

Le nom menthe provient de la mythologie grecque : la nymphe Minthe, surprise par Perséphone avec Pluton, dont elle était amoureuse, fut métamorphosée en plante qui désormais porte son nom.

## Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques

- Digestive, stimulante et expectorante
- Antispasmodique intestinal
- Anesthésique (menthol), antalgique gastrique et intestinal
- Diurétique
- Stimulant de la transpiration
- Décontractant musculaire
- Antidote contre la rage
- Améliore la production de bile
- La menthe est excitante et très irritante à forte dose
- La menthe encourage l'activité sexuelle. Le médecin grec Dioscoride considérait les menthes comme aphrodisiaques
- Les Juifs de l'Antiquité répandaient de la menthe sur le lit des nouveaux mariés
- La menthe est particulièrement utilisée dans la cuisine anglaise

## États et troubles de santé pouvant bénéficier de la menthe sauvage

- Hoquet
- Nausées matinales de la femme enceinte, ictère

- Spasmes digestifs, colique, diarrhée, entérite, aigreur d'estomac
- Cholécystite, lithiase biliaire
- Aphtes
- Gaz intestinaux. Aérophagie
- Odontalgie
- Asthénie
- Épistaxis. Yeux rouges
- Rhume, congestion nasale, pneumonie (selon les Amérindiens)
- Les personnes «yin» devraient s'en abstenir

### *Utilisations culinaires*

- La boisson (yin) se consomme de préférence l'été
- À noter que la menthe poivrée est «refroidissante» et doit être utilisée avec parcimonie
- Aromatisant de choix pour la pâtisserie et la confiserie
- Accompagne les salades de tomates, les vinaigrettes, les sauces froides, les salades de fruits, les poissons froids, le mouton
- On ajoute la menthe aux pommes de terre, aux pois, aux omelettes, aux jardinières de légumes, au taboulé
- Le thé à la menthe est très apprécié
- L'huile essentielle de menthe convient pour parfumer des desserts et en particulier le chocolat

### *Cueillette / conservation*

- Il est conseillé de cueillir les quatre à cinq feuilles situées au sommet de chaque branche au moment de la floraison
- Séchée en bouquet, la menthe se conserve bien

# La muscade (noix de)

*(Myristica fragrans)*

Le muscadier qui produit la noix de muscade provient des îles Moluques (Indonésie). Il est surtout cultivé à Java, Bornéo, Sumatra, Madagascar, l'île de Grenade et autres régions tropicales.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Contient de la myristicine, une substance aux effets euphorisants qui procure la gaieté, mais qui à fortes doses provoque des troubles neuro-psychiques graves
- Selon l'école de Salerne (la plus célèbre école de médecine du Moyen-Âge) : *Unisa nux prodest, nocet altera, tercia necat* («une noix est salutaire, une seconde nuit, une troisième tue»). À consommer avec modération*
- Stimulant aromatique des voies digestives
- Antirhumatismal. Antifatigue
- Les Hindous s'en servent comme masticatoire pour provoquer la salivation
- Facilite la digestion des féculents et des matières grasses.
- Antiseptique des voies intestinales (neutralise les fermentations, évacue gaz et gargouillis)
- Elle contient un corps gras, le «beurre de muscade» qui adoucit les muqueuses.

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la muscade*

- Flatulence, dyspepsie Hoquet
- Asthénie physique et intellectuelle
- Palpitations

- Diarrhée chronique
- Calculs rénaux
- Insomnie
- Pneumonie
- Sécheresse des muqueuses
- Douleurs rhumatismales
- Névralgie dentaire : frictionner la région douloureuse avec la muscade râpée et de l'huile de ricin
- Tendance à l'évanouissement
- Selon la tradition ancienne, la noix de muscade purifie tous les sens et confère une bonne intelligence

### *Utilisations culinaires*

- Épice à saveur amère et piquante utilisée pour des plats au goût peu prononcé ou délicat
- Sauce béchamel, ragoût, fondues, coquillages, saucisses, pâtés
- S'associe avec épinards, chou-fleur, navet ; s'ajoute aux omelettes, aux féculents
- Enfin, on l'utilise dans les sauces à poisson, les sauces à viande, les purées de pommes de terre, les quiches, le gratin dauphinois
- S'emploie dans le vin chaud et les boissons revigorantes
- La noix de muscade est indispensable dans le pain d'épices, les biscuits et les gâteaux aux fruits, la tarte aux pommes, la confiserie
- La cosmétique adjoint la muscade aux crèmes, savons, huiles capillaires, parfums...
- La muscade s'harmonise bien avec le poivre, le laurier, la girofle et la cannelle
- La noix de muscade fait partie des composants de l'élixir de la joie de Sainte Hildegarde

### *Cueillette / Conservation*

- Les fruits du muscadier sont cueillis lorsqu'ils arrivent à maturité et sont entrouverts
- La graine est épluchée puis mise à sécher

***** Attention, à forte dose, la noix de muscade peut provoquer une intoxication, des céphalées, maux d'estomac et même un effet hallucinatoire (2 noix).- (une demi noix par jour est le maximum à ne pas dépasser)

# La nigelle
*(Nigella sativa)*

Les noms populaires français : *«cheveux de Vénus»* ou *«graine toute-épice»*.

En Angleterre, les graines sont vendues sous le nom de *«love-in-a-mist»* ou de *«devil in the bush»*.

Plante herbacée annuelle qui produit des petites graines noires triangulaires. Ces graines sont populaires en Inde, en Grèce et en Turquie.

La nigelle aromatique tire son nom du latin *nigellus* qui veut dire noirâtre. Les Romains utilisaient les graines de nigelle dans la cuisine du peuple.

En Inde, où elle est principalement cultivée, la nigelle s'utilise en cuisine et en herboristerie.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

La nigelle contient des matières grasses, de la mélanthine, des saponines, du tanin, de la nigelline (une substance amère), la damascénine (un alcaloïde).
- Stimulante
- Diurétique
- Antispasmodique
- Cholagogue
- Vermifuge

La nigelle est non irritante pour la muqueuse intestinale.

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la nigelle*

- Indigestion
- Ballonnements
- Parasitose intestinale

## *Utilisations culinaires*

- La nigelle peut remplacer le poivre. Les graines frottées exhalent une odeur poivrée. Elle présente un goût d'herbe qui rappelle celui de l'origan
- Elle s'utilise dans la cuisine indienne, les conserves au vinaigre, les *chutneys* et accompagne la galette de pain indienne (le *naan*) à laquelle elle donne un goût poivré
- Elle parfume les gâteaux, seule ou en mélange avec des graines de sésame

- La nigelle est une des cinq épices du Bengale. On mélange à parties égales :
  - graines de cumin
  - graines de fenouil
  - graines de moutarde
  - graines de fenugrec
  - graines de nigelle

Elle peut être utilisée sur les pâtes à pizza et, en fin de cuisson, sur les aliments gras (viande de mouton par exemple).

### *Cueillette / conservation*

- La récolte commence peu avant la complète maturité
- Entreposer au sec et à l'abri de la lumière

# L'origan

*(Origanum vulgare)*

L'origan est cultivé abondamment dans les pays du sud de l'Europe. On le trouve spontané dans la zone tempérée de l'Eurasie (Europe et Asie) et également à l'état sauvage jusqu'en Scandinavie centrale, en Amérique du Nord.

Il est appelé marjolaine sauvage.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Cholagogue
- Aide à la digestion
- Calmant, antispasmodique
- Expectorant
- Bactéricide, antiseptique
- Sudorifique
- Emménagogue, favorise les contractions utérines
- Antalgique (application locale)

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de l'origan*

- Fermentation intestinale, spasmes, aérophagie, ballonnements
- Syndrome infectieux Fièvre
- Manque d'appétit
- Diarrhée

- Ictère
- Bronchite, coqueluche, asthme, rhume, grippe, congestion pulmonaire
- Rhumatismes aigus ou chroniques
- Névralgies (application locale de cataplasme-infusion)
- Insomnies
- Aménorrhée
- Vomissements
- Colique (le tanin combat ce désordre)
- Les Chinois l'utilisent depuis des siècles pour soigner la fièvre, la diarrhée, la jaunisse

### *Utilisations culinaires*

- Plante séchée ou moulue. La plante s'emploie également fraîche
- Préparations à base de tomates, aubergines, les pizzas
- Salades, champignons, potage de pommes de terre
- Ragoût, viande fumée, poisson au four, brochettes
- C'est l'épice de prédilection des cuisines grasses
- L'origan possède un parfum plus rustique que la marjolaine
- Il peut remplacer le poivre

### *Cueillette / conservation*

- Récolte des sommités non ligneuses des rameaux ou des feuilles, au moment de la floraison, de préférence dans la matinée

# L'oseille

*(Rumex acetosa var. hortensis)*

Plante potagère originaire d'Europe où elle croit spontanément à l'état sauvage. L'oseille a connu une grande popularité au Moyen-Âge friand de saveurs aiguës et sucrées. Elle était appréciée par les Romains et les Égyptiens.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- L'oseille est laxative, diurétique, rafraîchissante et digestive
- Elle est très acidifiante
- Elle réveille l'appétit défaillant
- L'oseille renferme une quantité élevée d'acides organiques en particulier en acide oxalique (300 à 500 mg aux 100 g), des anthraquinones

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de l'oseille*

- Scorbut
- Blennorragie
- Constipation
- Présence de sang dans les selles
- **Contre-indications :** lithiase rénale ou urinaire oxalique

À éviter en cas de diverses situations pathologiques telles que : asthme, arthrite, goutte, rhumatisme, colique néphrétique, acidose.

## *Utilisations culinaires*

- L'oseille peut être un ingrédient de base de potage russe (le *chtchi*), de farce, de quiches ou de sauces vertes servies avec la venaison (gros gibier)
- Cuite, elle peut s'apprêter comme l'épinard
- L'oseille est un accompagnement traditionnel du poisson et du veau, du porc ou de l'oie

- Éviter la cuisson dans un récipient en aluminium ou en fonte
- Les feuilles jeunes peuvent servir à relever le goût d'une salade verte

### *Cueillette / conservation*

- De conservation difficile, il est recommandé de la consommer le plus tôt possible
- Ne pas dépasser deux jours au réfrigérateur, placée dans un sac de plastique perforé

# Le paprika
## (*Capsicum annuum*)

Il y a plus de 50 espèces de piments qui découlent toutes du piment annuel (C*apsicum annuum*) : paprika, poivron, poivre d'Espagne.

Les fruits rouges et allongés des piments doux d'Europe centrale sont déshydratés et ensuite pulvérisés pour produire une épice très appréciée : le paprika (de Hongrie).

La force de l'épice dépend beaucoup de sa teneur en capsaïcine qui varie selon la variété et la présence du cœur et des graines qui rendent le paprika brûlant. Ce type de piment pousse sur un arbuste originaire du Mexique et d'Amérique Centrale.

En Hongrie, cette épice occupe une place importante dans la cuisine nationale.

### *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Stimulant gastrique salivaire
- Stimulant de la transpiration
- Tonique, reconstituant
- Diurétique
- Antiseptique
- Très riche en carotène, flavonoïdes, saponines stéroliques

### *États et troubles de santé pouvant bénéficier du paprika*

- Fermentation intestinale
- Dysenterie
- Hémorragies utérines
- Coqueluche
- Goutte
- Douleurs rhumatismales
- Insuffisance salivaire

### *Utilisations culinaires*

- Saucisson, salami
- Poissons
- Fromages de chèvre, feta grec
- Ketchup

- Moutarde, mayonnaise
- Marinades
- Ragoûts de légumes et de viandes
- Potages, soupes et veloutés
- Fondues bourguignonnes
- La saveur du paprika s'accommode de l'ail, de l'oignon, du cumin, de la marjolaine.

### *Cueillette / conservation*

- Cueillette lorsque le paprika est complètement à maturité
- Excellente conservation dans l'huile d'olive

# Le pavot

*(Papaver somniferum)*

Originaire d'Asie Mineure, le pavot a été introduit en Perse, dans le sud-est asiatique et en Inde par les marchands arabes. La Pologne, l'Iran, la Roumanie, la Russie, la Turquie et l'Argentine sont les principaux pays producteurs de pavot.

L'usage du pavot en tant qu'épice pour aromatiser le pain date du IIe siècle de notre ère.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Les pavots contiennent des alcaloïdes nombreux et variés
- Dans la Grèce antique, on connaissait déjà les vertus curatives du pavot. *Papaver somniferum* signifie «porteur de sommeil», ce qui révèle les vertus somnifères de la plante. On extrait l'opium contenu dans les capsules avant qu'elles n'arrivent à maturité. Les graines de pavot utilisées en cuisine n'ont aucun effet néfaste
- Calmant qui agit sur les cellules nerveuses
- Le pavot est un apport très précieux en calcium (Ca) bien assimilable
- Par 5 ml, le pavot contient 41mg de calcium (Ca), 24 mg de phosphore (P), 20 mg de potassium (K)
- Il contient aussi du zinc (Zn), du fer (Fe) et du magnésium (Mg)
- Le pavot contient des substances qui entrent dans la composition de nombreux produits pharmacologiques :
  - la morphine : calmant de la douleur
  - la codéine : calmant des toux
  - la papavérine : antispasmodique, mais également de l'acide méconique, du mucilage, de la résine, de la cire

### *États et troubles de santé pouvant bénéficier du pavot*

- Douleurs
- Toux
- Spasmes
- Sommeil agité
- Maux de tête

### *Utilisations culinaires*

- Les graines de pavot ont un arôme doux et un léger parfum de noisette à la cuisson
- Leur goût ressemble à leur parfum, avec une touche de noisette un peu plus prononcée
- On peut ajouter les graines moulues aux sauces et aux currys (pouvoir épaississant) ou les utiliser pour parfumer le pain ou les plats de nouilles. La cuisson renforce le goût
- Les graines s'utilisent aussi en pâtisserie et en confiserie. Elles agrémentent les mets sucrés et salés, comme les petits pains polonais à l'oignon
- Grillées à la poêle, les graines agrémentent les salades de pommes de terre, de tomates, de choux et les œufs
- En Inde, les graines de pavot moulues sont employées pour épaissir et lier les sauces à la place de la farine ou de la fécule
- L'huile des graines de pavot est appelée huile d'œillette

### *Cueillette / conservation*

- Au frais et à l'abri de la lumière, ce qui permet d'éviter le rancissement
- Choisir un récipient hermétique

# Le persil

*(Petroselinum sativum / Apium petroselinum)*

Originaire de l'Europe méridionale (de Sardaigne ?), c'est sans doute le plus précieux de tous les aromates que la nature nous offre. En Grèce antique, il symbolisait la fête, la joie partagée.

Ailleurs, il était utilisé dans les couronnes funéraires : il était le symbole de la mort.

On trouve deux variétés de persil : le persil **commun** et le persil **frisé**.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Le persil commun à grandes feuilles est plus riche en principes actifs que le persil frisé
- C'est une des cinq plantes-racines apéritives avec l'ache, le fenouil, le petit houx et l'asperge
- Antianémique
- Antirhumatismal
- Stimulant général, tonique cérébral, stimulant des fibres musculaires utérines
- Vasodilatateur Diurétique qui permet de réduire les œdèmes
- Emménagogue Abortif à forte dose (usage modéré pendant la grossesse)
- Antiseptique général du sang, des voies digestives et urinaires
- Riche en bêta-carotène, vitamine C, vitamines du groupe B et surtout B9 et fer (Fe), potassium (K) et calcium (Ca)
- Pansement antiseptique sur n'importe quelle plaie ou blessure
- On utilise la «queue» du persil comme suppositoire pour les bébés constipés (huile constituée d'apiol [effet calmant, sédatif] et de myristicine à action laxative)
- Le persil réduit l'odeur de l'ail

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du persil*

- Déminéralisation
- Asthénie physique et sexuelle
- Anémie sanguine
- Scorbut
- Infection urinaire (cystite), hématurie - Lithiase urinaire, colique

néphrétique
- Flatulence
- Rhumatismes
- Goutte, acide urique
- déchets azotés (urée)
- Haleine forte
- Parasitoses intestinales
- Spasmes digestifs et atonie intestinale
- Diabète (en jus, chaque jour)
- Règles insuffisantes et douloureuses
- Leucorrhée (irrigations vaginales)
- Extinction de voix (infusion de quelques branches de persil)
- Coqueluche
- Ophtalmie (jus frais dans l'œil)
- Accidents thromboemboliques (grâce à l'apioside un flavonoïde actif)
- Piqûres d'insectes (le jus, en friction)
- Hypertension artérielle (indication en Chine et en Allemagne)
- Palpitation secondaire au stress

- **Contre-indications** : grossesse, allaitement, douleurs des reins

### *Utilisations culinaires*

- Cru, dans toutes les crudités et dans presque tous les plats, ajouté en dernière minute
- En cure, seul en bouquet, le matin au réveil. En jus, mélangé au jus d'autres légumes
- En abondance dans le taboulé libanais
- Farces, marinades
- Pour accompagner tout aliment cuit et surtout les viandes et protéines (ajouter après la cuisson) au moment de servir
- Le persil **commun** supporte mieux la cuisson que le persil **frisé**
- Très agréable avec la ciboulette et l'estragon dans du fromage blanc, frais battu
- Ne pas consommer pendant l'allaitement (arrêt possible de la sécrétion mammaire)
- "Ôter le persil au cuisinier, c'est presque le mettre dans l'impossibilité d'assurer son art"

### *Cueillette / conservation*

- Le persil se conserve au réfrigérateur. L'asperger légèrement d'eau avant de l'entreposer dans un sac de plastique perforé

# La pimprenelle

*(Sanguisorba minor [petite] - Sanguisorba officinalis [grande])*

La plante entière est utilisée. On la trouve dans toute l'Europe. Elle est surtout utilisée en France et en Italie.

## Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques

- La pimprenelle possède un goût rafraichissant, rappelant le concombre et une saveur poivrée
- Il y a beaucoup de tanin, de saponine, de flavonoïdes dans cet aromate riche en vitamine C
- Astringente
- Carminative
- Hémostatique
- En usage externe, est employée comme cicatrisant des brûlures et des plaies

## États et troubles de santé pouvant bénéficier de la pimprenelle

- Diarrhée, dysenterie
- Hématurie
- Métrorragies
- Plaie
- Brûlure

## Utilisations culinaires

- Les feuilles servent à relever les omelettes, les mayonnaises
- Les feuilles fraîches, finement hachées, dans les salades et plats de crudités
- Convient pour réaliser un vinaigre aromatique, une marinade
- Sert à aromatiser les boissons fraîches
- Est utilisé pour confectionner un vin médicinal refroidissant et stimulant
- Le goût peut rappeler celui du concombre

## Cueillette / conservation

- Utiliser de préférence fraîche. La récolte a lieu lorsque les plantes sont bien développées. La conservation est de très courte durée

# La prèle

*(Equisetum arvense)*

Pendant des siècles, la prèle fut considérée comme une panacée. On la trouve dans toute l'Europe. Elle est caractérisée par ses feuilles en forme d'aiguille

Parmi les noms les plus populaires : queue de cheval, queue de renard

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Riche en silice (Si) qui favorise l'assimilation du phosphore (P) et en sélénium (Se)
- Diurétique
- Hémostatique (arrête les saignements)
- Cicatrisante (accélère la cicatrisation des tissus conjonctifs)
- Reminéralisante
- Régulatrice du métabolisme du calcium (Ca)
- Dans la plante fraîche, on trouve beaucoup de vitamine C, de l'acide silicique et des silicates (environ 15 %), des flavonoïdes, des saponosides (équisatonine), des alcaloïdes (nicotine)

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la prèle*

- Décalcification, asthénie, déminéralisation, arthrose
- Suite de fracture, rachitisme, lésion osseuse
- Athérosclérose
- Patraquerie aux causes non-identifiées
- Hémorragies de toutes sortes (hémoptysie, hématémèse, épistaxis, métrorragie)
- Tuberculose
- Nervosisme
- Dysenterie
- Hémorroïdes
- Affections respiratoires : emphysème

## *Utilisations culinaires*

- Les jeunes pousses de prèle auraient servi d'aliment depuis l'Antiquité romaine
- Les jeunes tiges peuvent être consommées comme un légume, assaisonnées à la sauce de soya
- On peut également utiliser les tiges, cuites à la vapeur, puis sautées

- Séchée, réduite en poudre, la prèle est ajoutée aux aliments : une pointe de couteau sur les légumes

### *Cueillette / conservation*

- Cueillette au printemps, peu avant la Saint-Jean-Baptiste, et séchée à l'ombre
- On peut pratiquer la conservation dans du vinaigre

N.B. : ne pas confondre la **prèle des champs** *(Equisetum arvense)* avec la **prèle des marais** *(Equisetum palustre)* qui contient des alcaloïdes toxiques

# Le romarin

*(Rosmarinus officinalis)*

Pour les Grecs anciens, le romarin était l'**herbe** par excellence. Le romarin fait partie de la flore méditerranéenne de l'Espagne jusqu'à la Grèce. Le romarin était autrefois porté au moment du mariage, car il était un gage de fidélité et d'amour impérissable.

Dans l'Antiquité, le parfum de romarin était un symbole de mémoire et de souvenir. Les Égyptiens le déposaient sur les tombes pour assurer au défunt un séjour paisible dans l'au-delà.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Cholagogue (favorise l'évacuation de la bile), cholérétique (stimule la sécrétion de la bile)
- Tonifie le système nerveux (le ginseng de la Provence !), légèrement aphrodisiaque
- Cardiotonique
- Cicatrisant des muqueuses
- Antiseptique pulmonaire
- Antirhumatismal et antinévralgique
- Excitant de l'appétit. Frais dans la salade, il parfume l'haleine
- Dioscoride le préconisait dans les affections du foie et du rein ; Avicenne contre les rhumes, la bronchite et pour retarder la sénescence
- Ses terpénoïdes le font considérer comme plante digestive et désinfectante

Selon des recherches de l'INRA de Dijon, ses antioxydants contrarient les phages précoces de la cancérogénèse

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du romarin*

- Manque d'appétit
- Vertiges, migraines, palpitations

- Épilepsie
- Paralysie
- Apoplexie
- Spasmes digestifs et utérins
- Goutte et douleurs rhumatismales
- Calvitie précoce
- Rhume, grippe, bronchite chronique
- Tuberculose
- Faiblesse nerveuse, asthénie, surmenage intellectuel et physique
- Cholécystite, ictère, cirrhose, jaunisse, paresse stomacale, fermentations intestinales
- Cancer de la peau : les terpénoïdes sont au premier rang des agents anticancéreux (selon docteur M Sporn)
- Hypotension artérielle À forte dose, il peut provoquer l'HTA et la cirrhose
- Convient pour les régimes hépatiques sans sel
- Pertes blanches (en injections vaginales)
- En lotion externe dans les cas de poches sous les yeux, rides, taches de rousseur (atténue la visibilité des taches)
- **Contre-indications** : à éviter en cas d'hémorragie.

### *Utilisations culinaires*

- Feuilles fraîches ou sèches ou moulues
- Le romarin agit comme un conservateur qui prévient la dégradation des viandes
- Le romarin se marie très bien avec la viande de veau, d'agneau, de lapin, le gibier, la volaille, le poisson au four
- Il entre dans le bouquet utilisé pour les marinades
- Il peut servir à aromatiser le vin
- Il parfume les potages, les pommes de terre, les pâtes, les légumes, l'aubergine, le maïs
- Le parfum du romarin est intense Il faut en user avec modération pour ne pas étouffer les autres arômes
- Il se marie bien avec tous les légumes méditerranéens

### *Cueillette / conservation*

- Récolte au moment de la floraison, au moment où la plante est la plus aromatique
- Conservation à l'abri de la lumière

# Le safran
## (*Crocus sativus*)

Originaire d'Asie Mineure, le safran est une plante à bulbe cultivée en Espagne, en Grèce, en Inde, en Iran, en Italie, en France.. Le roi Henri VIII d'Angleterre était un grand amateur de safran qu'il affectionnait particulièrement.

On a surnommé le safran l'**or rouge ou l'or végétal**. Il vaut 10 fois plus cher que la vanille et son prix atteignait en 1997 de 1 000 à 1 600 $ US le kilo.

Sa cherté et sa rareté engendrent de nombreuses falsifications depuis la nuit des temps. En guise de *Crocus sativus*, on trouve parfois un mélange de stigmates de maïs, de pétales de souci ou de carthame, de rhizome de curcuma moulu. On dénombre environ 80 espèces du genre, mais seul le *Crocus sativus* donne le safran.

Le safran provient des stigmates séchés du crocus safran. Il faut quelques 150 000 fleurs, soit 300 kg de fleurs réduites à 5 kg de stigmates frais, pour obtenir 1kg de safran sec (150 stigmates produisent 1 g de condiment). Il s'agit de l'épice la plus chère du monde.

La couleur jaune provient de la crocine.

Attention aux faux safrans, il y a des safrans *imposteurs* :

- le safran de l'Inde (*Curcuma longa*)
- le safran mexicain (*Carthamus tinctorius*)

### *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Le safran serait un des produits végétaux les plus riches en riboflavine (vitamine B2)
- Aide à la digestion, stimule les sécrétions gastriques, élimine les gaz

- Soutient et active le système nerveux (sédatif et tonique à la fois)
- Favorise l'élimination urinaire
- Déclenche les menstruations, augmente et régularise le flux menstruel
- Le safran peut être un excitant sexuel des jeunes gens (enseignement soufi) : il fait gonfler les seins et augmenterait les secrétions vaginales. Ce serait un des rares et réels aphrodisiaques féminins. La picrocrocine est le principe actif stimulant
- Considéré comme aphrodisiaque, il devient narcotique s'il est utilisé à hautes doses. Le safran devient une drogue hilarante lorsque la consommation atteint 10 à 12 g. Au-delà de cette quantité, il provoque accélération cardiaque, vertiges, hallucinations, puis paralysie du système nerveux central et peut même entraîner la mort
- Utilisé à faible dose, il serait bénéfique pour diminuer les risques de problèmes cardiaques
- En Grèce, on en saupoudrait la couche des jeunes mariés. On raconte qu'Alexandre le Grand, grand amateur de femmes, avait deux épices préférées : le safran et la cannelle
- On reconnaît au safran des propriétés antispasmodiques, anti-inflammatoires, stomachiques, sédatives, toniques et même apéritives
- Le safran passe avec raison pour être stimulant cardiaque, antispasmodique et surtout emménagogue, d'après F. J. Cazin (1868)
- Dans le langage de la médecine chinoise, on dit que le safran rafraîchit le sang, élimine la toxicité, disperse les stases de sang
- L'intérêt du safran ne réside pas dans sa composition nutritionnelle, mais davantage dans ses vertus médicinales provenant de l'huile essentielle volatile aromatique associée à un hétéroside amer, des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments
- L'effet antioxydant du safran proviendrait de deux de ses constituants : la crocine et le safranol qui présentent aussi un impact sur le système nerveux

### *États et troubles de santé pouvant bénéficier du safran*

- Menstruations douloureuses et douleurs lombaires concomitantes
- Perte de tonus sexuel. Frigidité, sécheresse vaginale. Éjaculation précoce
- Asthme, spasmes des bronches. Toux, bronchites
- Mal de mer
- Obésité dite spongieuse
- Insomnie
- Idées obsessionnelles

- Manque d'appétit
- Gaz intestinaux, digestion lente. Gastralgie
- Anxiété, tristesse, état de stress, troubles de l'humeur, dépression
- Hypochondrie, mélancolie, hystérie (selon le docteur Cazin)
- Oppression de la poitrine et du diaphragme
- Douleurs de la muqueuse gingivale. Irritation de la gorge
- Les guérisseurs du Moyen-Âge le prescrivaient pour soigner la jaunisse, la dysenterie et même la peste
- Gerçures des seins : utiliser un cérat safrané
- Éviter les doses élevées chez les femmes enceintes (risque d'avortement)
- Un abus de safran peut entrainer des vomissements, des douleurs gastriques, des saignements utérins
- Des études récentes le présente comme un agent anti-angiogène (qui stoppe le développement de vaisseaux sanguins dans les tumeurs). Son implication dans le traitement de la maladie d'Alzheimer a été également évoquée. Le safran semble un aromate précieux pour réduire les symptômes et augmenter le confort de vie en cas de mucoviscidose - la fibrose kystique des Anglo-Saxons - une des maladies génétiques les plus fréquentes et très polymorphe qui se manifeste soit par une occlusion intestinale mortelle, soit par des troubles digestifs dus à l'insuffisance pancréatique, soit par une infection pulmonaire. Les glandes à mucus sécrètent un liquide abondant, visqueux et riche en glycoprotéines

### *Utilisations culinaires*

- Très populaire, au Moyen-Âge, 1/3 des recettes culinaires utilisaient le safran
- Certaines recettes régionales utilisent le safran pour colorer le pain, les gâteaux, les liqueurs
- Le safran colore le riz, les soyas, la bouillabaisse française, la paëlla espagnole, le risotto italien, le riz provençal
- Certains poissons au four, les crustacés, le couscous
- Avec les ragoûts, viandes et volailles
- Il relève le court-bouillon
- Saupoudrer les mets en fin de cuisson

### *Cueillette / conservation*

- Les stigmates sont recueillis au moment de l'épanouissement de la fleur

# La sarriette

*(Satureja hortensis [été] - Satureja montana [hiver])*

Appelée «l'herbe du bonheur», d'origine méditerranéenne, la sarriette est cultivée depuis l'Antiquité. Elle est connue aussi sous le nom «d'herbe aux satyres».

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Stimulant physique et psychique. Stimulant de l'intellect. Tonique général
- Stomachique (digestif), carminative (chasse les gaz)
- Aphrodisiaque (sarriette d'été), anaphrodisiaque (sarriette d'hiver)
- Favorise la digestion des féculents, facilite la tolérance des fèves
- Contient des sels minéraux à forte teneur en soufre (S) et en phosphore (P)
- Désinfectant antiseptique et expectorant des bronches.
- Antispasmodique
- En application externe locale, calme rapidement enflures et douleurs lors de piqûre de moustique

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la sarriette*

- Goutte (Sainte Hildegarde)
- Digestion lente, fermentation intestinale
- Estomac paresseux
- Spasmes, crampes d'estomac, gastrite
- Gaz intestinaux

- Parasitose intestinale
- Manque d'appétit
- Diarrhée, coliques
- Impuissance, frigidité (réputation non usurpée)
- Asthme
- Maux de gorge (gargarisme). Amygdalite et autres affections de la bouche et de la gorge
- Bronchite
- Piqûre d'insectes : frotter sur la zone prurigineuse
- Nervosité : en bains

### *Utilisations culinaires*

- On utilise la jeune verdure (fraîche ou séchée), les jeunes sommités ou seulement les feuilles
- Idéale pour la cuisson des légumineuses (lentilles, fèves, haricots, pois, pois chiches) pour éviter les flatulences, lors de la consommation de choux, de raves, de navets
- Le vinaigre à la sarriette était bien apprécié des Romains
- Aromatise les petits pois, les haricots, les salsifis et les champignons de Paris
- Accompagne les cornichons et les concombres
- S'associe aux rôtis, viandes grillées, lapin, poissons, crustacés, ragoûts
- Permet de bien tolérer les gibiers faisandés, les viandes grasses.
- Sert à réaliser des liqueurs digestives
- Se marie avec la sauge dans les salades
- La sarriette peut remplacer le poivre et sert à faire mariner des cubes de tofu

### *Cueillette / conservation*

- Récolte juste avant la floraison de la plante
- Séchage à température n'excédant pas 35°C (95°F)
- Conservation dans des récipients bien hermétiques

# La sauge
*(Salvia officinalis)*

Il existe plus de 500 espèces et sous-espèces de sauge. Cette plante pousse sur tous les continents. Elle serait originaire de la Méditerranée orientale.

Au Moyen-Âge, la sauge occupait une place d'honneur parmi les «bonnes herbes». Les Arabes la considéraient comme la plante pouvant procurer l'immortalité. Les Amérindiens l'utilisent comme herbe sacrée dans les cérémonies de purification et célébrations spirituelles. C'était l'herbe sacrée des Latins qui la considéraient comme une panacée. Dans certaines peintures chrétiennes médiévales, la sauge apparaît comme symbole de la Vierge Marie.

Dans toutes les traditions, c'est la plante «qui sauve» (*salva*).

«Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin», dit un vieux dicton provençal.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Tonique des voies digestives
- Stimulante en général
- Antispasmodique
- Fortifiante cérébrale
- Antiseptique (on lui prête la vertu d'être purificatrice)

- Antisudorale : elle réduit la transpiration
- Hypertenseur (elle élève la tension artérielle)
- Emménagogue
- Aphrodisiaque féminin
- Régulateur hormonal
- La sauge officinale (appelée aussi grande sauge) est tonique et diurétique, en tisane Elle est désinfectante, en gargarisme
- Présente une action tonique sur l'utérus après l'accouchement

### *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la sauge*

- Asthénie, neurasthénie, dépression, troubles mentaux (selon les guérisseurs chinois)
- Sueurs de la tuberculose, sueurs de la convalescence
- Hypotension. Vertiges
- Diarrhée, dyspepsie
- Tremblements, épilepsie (selon les Gaulois)
- Dysménorrhée
- Accouchement (préparation)
- Ménopause
- Cystite (Sainte Hildegtarde) : infusion trois tasses par jour.
- Gonorrhée, vaginite (selon les Indiens)
- Mauvaise haleine, aphtes, gingivite : bains de bouche, 1 c.c. dans 1/2 litre de vin chauffé
- Digestion lente
- Inappétence
- Piqûre d'insectes
- Transpiration nocturne
- **Contre-indication** : allaitement

### *Utilisations culinaires*

- Feuilles fraîches ou sèches
- La sauge convient à de nombreuses sauces et marinades
- Elle est excellente dans l'eau de cuisson des légumineuses (évite les flatulences), du riz, avec les châtaignes, dans les farces, le gibier, le porc
- Elle aromatise merveilleusement le vinaigre de cidre. Elle parfume les omelettes, les viandes grillées et le poisson. À éviter dans les plats bouillis
- Sert à assaisonner la viande de porc et les saucissons (aux États-Unis)
- Les Grecs et les Romains s'en servaient pour conserver les viandes

- La sauge servait autrefois à aromatiser le vin (avec le laurier et le gingembre) en Angleterre
- La sauge s'harmonise avec l'ail et l'oignon
- Éviter de l'associer à la ciboulette et à l'estragon

### *Cueillette / conservation*

- Les feuilles sont récoltées juste avant la floraison, par temps sec, puis séchées à une température inférieure à 35°C (95°F)

# La sauge sclarée

*(Salvia sclarea)*

Originaire du sud de l'Europe, la sauge sclarée est une sœur de la sauge officinale.

Elle se plaît dans les lieux rocailleux, aux endroits les plus chauds.

Au Moyen-Âge, elle était appelée Œil du Christ (*oculus-christi*) et on l'utilisait dans de nombreuses préparations culinaires.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Stimulante, tonique, neurotonique (action au niveau du bulbe et du cervelet)
- Balsamique
- Emménagogue
- Antispasmodique, anti-épileptisante, relaxante.
- «*Oestrogen-like*» (similitude du sclaréol avec les œstrogènes).
- Aphrodisiaque
- Tragus, dit Roques, recommandait la sauge sclarée aux femmes stériles (Docteur Cazin)

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la sauge sclarée*

- Coqueluche
- Aménorrhée
- Dysménorrhée
- Pré-ménopause
- Varices, hémorroïdes, anévrisme veineux. Engorgement œdémateux

des jambes
- Maux de tête (cataplasmes de sauge sclarée cuite dans l'eau)

### *Utilisations culinaires*

- Omelette de légumes
- Viandes
- Vin, pour donner un goût «musqué» (goût de Muscat)
- Elle est moins fréquemment utilisée comme aromate que comme tisane
- Ses emplois sont les mêmes que la sauge officinale

### *Cueillette / conservation*

- Récolte au début de la floraison, par temps sec
- Séchage à une température douce inférieure à 35°C (95°F)
- Conservation au sec

# Le serpolet
*(Thymus serpyllum)*

Le serpolet est originaire de la région méditerranéenne.

De nombreuses espèces de serpolet existent :

- le serpolet citron (*Thymus citriodorus*) a fort parfum de zeste de citron.

- le serpolet orange.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Anti-infectieux, antifongique, dépuratif
- Antibactérien, antiviral, antitussif
- Antiparasitaire
- Tonique stimulant général
- Purificateur de la circulation sanguine
- Stomachique, fortifiant stomacal, antiputride
- Cicatrisant
- Antispasmodique

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du serpolet*

- Entérocolite infectieuse
- Asthénie, fatigue générale, nerveuse, psychique
- Défaillance de mémoire
- Dépression post-partum
- Grippe, bronchite, coqueluche, toux quinteuse convulsive
- Névralgie faciale (compresses)
- Asthme, emphysème
- Cystite, infections urinaires hautes
- Hémorragie utérine (irrigation de tisane)
- Ballonnement, flatulences, fermentations intestinales
- Gangrène, dermites, plaies suppurantes et malodorantes
- Eczéma
- Ivresse : l'infusion de serpolet aide à dissiper l'alcool

## *Utilisations culinaires*

- Le goût du serpolet est moins fort que celui du thym qu'il peut cependant remplacer aisément
- En Islande, le serpolet sert à aromatiser le lait caillé
- Le serpolet sert habituellement en assaisonnement de la viande et

du poisson, mais également pour les aliments gras et indigestes, les ragoûts et mijotés de légumes
- Merveilleux dans les coulis de tomates, les marinades, les courts-bouillons, le lapin
- Le serpolet est un ingrédient utilisé pour fabriquer des liqueurs

### *Cueillette / conservation*

- Les sommités fleuries se récoltent juste avant la pleine floraison
- Le serpolet est séché à des températures inférieures à 35°C (95°F) dans un lieu très aéré

# Le thym

*(Thymus vulgaris)*

Le thym est originaire de l'ouest du bassin méditerranéen. On le trouve en abondance dans le sud de la France, en Espagne, en Italie et au Portugal.

Dans l'Antiquité, on le considérait comme une plante sacrée. Les Romains en avaient fait le symbole de la force. Les Égyptiens, quant à eux, l'utilisaient pour les embaumements.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Antiseptique, antiputride, bactéricide, fongicide, grâce au thymol et carvacrol
- Stimulant cardiaque et cérébral
- Astringent
- Digestif, stomachique
- Antispasmodique
- Tonique sexuel
- Emménagogue
- Balsamique (adoucit les muqueuses respiratoires). Béchique (calme la toux)
- Vermifuge
- Excellent antioxydant
- L'infusion trop concentrée est irritante

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier du thym*

- Dépression post-natale
- Fatigue, surmenage
- Asthénie sexuelle
- Toux, rhume, bronchite, laryngite, catarrhe respiratoire
- Asthme et autres infections de l'appareil respiratoire
- Parasitoses intestinales
- Aphtes, inflammations de la bouche
- Spasmes digestifs, dyspepsie, gastrite chronique, gastro-entérite, atonie intestinale
- Menstruations difficiles, crampes menstruelles, cystite

- Dermatose, plaie
- Tuberculose : le thym neutralise le bacille de Koch. Pleurésie
- Nervosité, irritabilité, stress
- Hypotension artérielle
- Utilisé parfois à tort et à travers, il peut être agressif et irritant pour les intestins lorsque les doses employées sont trop élevées.

### *Utilisations culinaires*

- Le thym fait partie des aromates de base, surtout pour les plats lourds
- Dans les courts-bouillons, les sauces, les grillades, les coulis de tomate
- Les jeunes feuilles et les rameaux assaisonnent la viande en sauce, le gibier, le lapin, la viande fumée, certains fromages, la salade, les légumes secs et étuvés, les farces de poissons et de volailles.
- Cet aromate s'utilise seul ou accompagné de persil, d'ail, d'oignon ou de laurier.
- Ne pas le mélanger à la marjolaine.
- Pour l'usage culinaire, on peut sélectionner une HE de thym doux, un thym à linalol *(Thymus vulgaris linaloliferum)* obtenu lorsque la plante est fleurie.
- Ajouter dans les sauces tomates, dans l'huile d'olive ou encore dans des compositions sucrées, dans une pâte à cake, dans une confiture ou une crème de soya (une goutte pour cinq cuil. à soupe de crème de soya liquide)

### *Cueillette / conservation :*

- Récolte au moment de la floraison.
- Séchage à une température inférieure à 35°C (95°F).

- Séché, le thym est trois fois plus aromatisé que le thym frais.

# La truffe
*(Tuber)*

La truffe est un tubercule souterrain charnu, de couleur brun noirâtre. On la rencontre surtout dans les bois de chênes des terrains calcaires arides des régions méridionales de la France. (Périgord, Vaucluse). Actuellement, les pays producteurs sont l'Italie, la Chine, la France et l'Espagne.

La truffe naît grâce au phénomène de mycorhize, c'est-à-dire grâce à l'association symbiotique entre le mycélium et les racines d'autres plantes (symbiose avec les racines de différents arbres [chênes, noisetiers...] soit au moins 56 espèces connues). La truffe est un champignon qui appartient à la famille des ascomycètes.

- truffe noire du Périgord : *Tuber melanosporum*
- truffe de Chine : *Tuber indica*

La truffe est un fidèle témoin de l'état de pollution des sols : pas de truffe sur un sol pollué.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- La truffe est considérée comme un des joyaux de la gastronomie. Appelée «diamant» de la cuisine. Sa valeur gastronomique réside dans son arôme qui diffère selon l'origine géographique
- Dans la Rome Antique, la truffe était un délice rare importé d'Afrique du Nord
- Au Moyen-Âge on utilisait la truffe comme aphrodisiaque. Elle contient en effet l'androstérone, une hormone mâle à odeur ammoniaquée
- Brillat-Savarin (gastronome-écrivain réputé) la qualifiait «d'excitant aphrodisiaque qui met d'humeur cochonne»
- Le grand médecin arabe Avicenne la recommandait aux malades contre la faiblesse et pour activer la cicatrisation des plaies
- La truffe est reconnue pour ses propriétés toniques (23 % de protéines)

- Elle est riche en potassium (K) et en fer (Fe), en silice (Si), en magnésie (Mg) et en vitamines du groupe B
- Comparée à un champignon traditionnel, la truffe est plus riche en fibres, contient deux fois plus de protéines et davantage de minéraux

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la truffe*

- Asthénie. Fatigue
- Impuissance
- Frigidité

## *Utilisations culinaires*

- La truffe parfume merveilleusement les pâtés, les omelettes, les sauces, les poissons
- La plus recherchée est la truffe française : celle du Périgord (*Tuber melanosporum*) très parfumée
- D'autres truffes sont utilisées : la truffe italienne blanche du Piémont (*Tuber magnatum*), la plus grosse des truffes et également la truffe allemande de la Saint-Jean (*Tuber æstivum*) qui pousse en été. Elle est moins savoureuse
- Les truffes sont brossées avec précaution, puis coupée en lamelles, en tranches ou en dés
- On utilise les truffes dans les pâtés, les terrines, les foies gras ou encore pour parfumer les salades, les sauces, le riz, les omelettes, les dindes

## *Cueillette / conservation*

- La cueillette des truffes se réalise habituellement en utilisant le flair d'animaux dressés pour cela (porcs, chiens) ou de mouches qui identifient l'emplacement des «diamants» entre décembre et février

# La vanille
*(Vanilla planifolia)*

La vanille est l'unique épice membre de la famille botanique très aristocratique des **orchidées**. La vanille est la seule plante alimentaire véritable parmi les 20 000 espèces d'orchidées qui existent dans le monde. Elle a la forme d'une liane à fleurs blanches légèrement verdâtres qui s'accroche aux arbres. Elle est originaire du Mexique et d'Amérique Centrale. Les Aztèques s'en régalaient avec le cacao qu'ils aromatisaient avec cette épice.

Le Mexique, Madagascar, l'Indonésie et le Guatemala sont aujourd'hui les principaux pays producteurs. Il existe une cinquantaine d'espèces de vanille. Les plus réputées sont la vanille Bourbon cultivée dans l'océan Indien, à la Réunion, Madagascar et aux Comores, la vanille de Tahiti et la vanille de l'Inde.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- L'odeur de vanille est due à la présence d'un principe actif particulier : la vanilline qui se forme «en givre» à la surface des gousses
- Digestive, stimulante, tonique, antiseptique, aphrodisiaque
- Les Aztèques disaient que la vanille est «cordiale» (excitante, qui relève les forces) et « *défatigante* ». Elle chasserait les angoisses
- La vanille contient des traces d'héliotropine

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la vanille*

- Neurasthénie
- Mélancolie
- Impuissance sexuelle masculine

## Utilisations culinaires

- La vanille se trouve sous forme :
  . de sucre vanillé
  . d'extrait ou d'essence, résultat de la macération de gousses dans l'alcool
  . de poudre obtenue à partir de gousses séchées ou broyées
- La vanille parfume les compotes, crème glacée, poudings, tapioca
- On l'utilise essentiellement en pâtisserie, mais aussi confiserie, chocolaterie
- Mais parfois elle peut être recommandée pour relever certains mets salés : soupes de poisson, volailles, moules
- La gousse de vanille s'utilise enfin pour aromatiser un jus, un lait Actuellement, la vanille sert pour aromatiser les crèmes, les yaourts, les pâtisseries, les petits pots pour bébés, les compotes de fruits, le sucre, etc
- On peut réutiliser les gousses entières deux à trois fois à condition de les rincer et les essuyer après l'utilisation
- La vanille peut s'accommoder de la présence de cannelle, de gingembre, de girofle

## Cueillette / conservation

- Les fruits, des capsules allongées de 10 à 20 cm de long ressemblent à des haricots. Ces gousses vont développer et exhaler leur odeur caractéristique après différentes étapes de séchage et de fermentation
- La vanille se conserve à la température ambiante, dans un endroit sec. Placer les gousses dans un contenant hermétique, ou dans un bocal contenant du sucre en poudre afin d'obtenir un sucre vanillé

# La verveine odorante

*(Lippia citriodora)*

Arbrisseau originaire d'Amérique Centrale ou du Sud. Appelée aussi verveine citronnée ou citronnelle (à ne pas confondre avec la citronnelle exotique ou verveine indienne appelée aussi *lemongrass*).

Les Romains ont diffusé la plante dans toute l'Europe. Les druides se servaient de la verveine dans leurs potions magiques. Selon la mythologie égyptienne, la verveine serait liée à la vie d'Isis et Osiris.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques*

- Anti-inflammatoire puissant
- Sédative, très active
- Antinévralgique (grâce à la verbénaline)
- Antispasmodique
- Digestive
- Stimulant léger du parasympathique

## *États et troubles de santé pouvant bénéficier de la verveine odorante*

- Angoisse, stress, dépression, fatigue nerveuse
- Insomnie
- Abcès des seins
- Maladie de Crohn, entérocolite, douleurs gastriques

- Mauvaise haleine
- Douleurs herniaires des femmes
- Douleurs dentaires, gingivites
- Maux de tête (compresses locales)
- Fièvre, rhume, toux
- Œdème
- Furoncle

### *Utilisations culinaires*

- Mets indigestes ou gras
- Farces, volailles, poissons, conserves
- Liqueurs, desserts

### *Cueillette / conservation*

- Conservation six mois dans un contenant hermétique

# Parmi les fleurs comestibles

Une belle composition culinaire peut être agrémentée par la présence de fleurs : pour la décoration, mais aussi pour le plaisir du palais et pour fournir des éléments utiles à notre santé. Il est important de s'assurer que ces fleurs proviennent de zones à l'abri de pollutions environnementales ou agricoles.

### *Conseils généraux de cueillette :*

- Éviter la cueillette des fleurs dans les champs fertilisés ou traités avec des pesticides.
- S'abstenir de cueillir les fleurs au bord des rues et des routes.
- Ne pas consommer les fleurs achetées dans un centre de jardinage ou chez les fleuristes : elles ont subi des traitements chimiques.
- S'interdire de cueillir les fleurs sauvages dans les zones où elles sont protégées. Des espèces sont menacées d'extinction et on doit collectivement les protéger afin de ne pas dilapider la diversité biologique mondiale.
- En cas de doute sur l'identité des fleurs, les présenter à des experts pour vérification d'identité botanique.
- Cueillir les fleurs par temps sec, avant que le soleil ne soit trop fort.
- Choisir les fleurs qui viennent d'éclore.
- Employer les fleurs le plus rapidement possible après leur cueillette.
- Séparer les pétales de la fleur au dernier moment avant de servir, afin de conserver toute la fraîcheur et l'éclat de la couleur.

Une étude de la littérature chinoise souligne l'importance des fleurs comme ingrédients comestibles. La première référence remonte à la dynastie Shang (XVIII$^{e}$-XI$^{e}$ siècle avant J.C.). Les empereurs étaient particulièrement friands de chrysanthèmes et d'orchidées et l'impératrice Cixi avait un penchant pour le lotus et le magnolia.

On trouve par exemple des recettes de soupe de poulet ou de poisson, au chrysanthème ou une bouillie de farine et d'œufs aux pétales de lotus.

# Quelques exemples de fleurs comestibles

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| absinthe *(Artemisia absinthium)* | printemps | amertume | associé au fenouil, l'anis, l'hysope, l'angélique pour réaliser des alcools, des vins et des liqueurs |
| acacia des quatre saisons *(Acacia dealbata)* | mai-juin | parfum délicieux | associé à légumes doux comme le haricot vert, la pomme de terre |
| achillée *(Achillea ageratum ou Achillea millefolium)* | été | arôme intense âpre et amer | associé aux salades, soupes de légumes, sauces, vins |
| alliaire *(Alliaria petiolata)* | mai-juillet | saveur alliacée | utilisé comme le persil, pour la décoration de plats, en consommation crue |
| amaranthe réfléchie *(Amaranthus retroflexus)* | juillet-octobre | parfum excitant de l'appétit | feuilles et inflorescences |
| aneth *(Anethum graveolens)* | printemps-été | odeur très fine | auces, pommes de terre, pistou, soupe au potiron |
| angélique sylvestre *(Angelica sylvestris)* | juillet-septembre | parfum délicieux | parfume les boissons. Les tiges sont confites dans le sucre pour les desserts et confiseries |

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| aponogéton (*Aponogeton distachyos)* | juin-octobre | parfum vanillé | crues, elles sont d'excellentes friandises croquantes. Convient bien aux crèmes glacées et salades de fruits exotiques. S'utilise dans les hors-d'œuvre froids et les salades |
| arbre de Judée *(Cercis siliquastrum)* | printemps | saveur acidulée | les boutons conservés dans le vinaigre s'ajoutent aux salades vertes. Ils servent à préparer des délicieux beignets sucrés |
| armoise *(Artemisia vulgaris)* | printemps-été | parfum qui rappelle l'absinthe et la tanaisie | aromatise les volailles cuites à l'étouffée, les poissons cuits au four, les courts-bouillons, les marinades |
| aspérule odorante *(Galium odoratum)* | été | parfum délicat | la tige fleurie sert à parfumer les crèmes ménagères ou pâtissières. S'utilise avec les crevettes ou le poulet froid |
| aubépine *(Cratægus lævigata)* | été | odeur discrète | décoration de nombreux plats et de salades |

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| bégonia *(Begonia)* | été-automne | goût acidulé | en mélange avec la laitue, le goût est adouci dans les crèmes, le yaourt, un sirop léger |
| benoîte *(Geum urbanum ou Geum rivale)* | été | le rhizome possède une odeur proche de la girofle | les petits pétales s'ajoutent aux légumes |
| berce (grande) *(Heracleum spondylium)* | été | saveur âcre | Les gros boutons constituent d'excellents légumes miniatures préparés à la vapeur ou braisés au beurre |
| bleuet des moissons *(Centaurea cyanus)* | été | saveur amère | décoration de crèmes glacées, sorbets ou salades |
| bourrache *(Borrago officinalis)* | printemps-été-automne | saveur de concombre ou d'huîtres | les fleurs parfument les salades ; macérées, elles servent à réaliser des boissons |
| bourse à pasteur *(Capsella bursa pastoris)* | toute l'année | saveur de chou | les fleurs s'ajoutent aux salades |
| camélia *(Camellia sasanqua)* | hiver | | les fleurs s'utilisent en beignet ou confites dans du sucre. Au Japon, elles servent à parfumer le thé. Les fleurs décorent une coupe de vin de façon très originale |

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| campanule raiponce *(Campanula rapunculus)* | printemps-été | | les clochettes servent à parfumer les sorbets |
| capucine *(Tropæolum majus)* | été-automne | saveur piquante goût corsé | les fleurs s'ajoutent aux salades, décorent les gâteaux, desserts |
| carotte sauvage *(Daucus carota)* | été-automne | arôme très prononcé | les fleurs en ombrelles décorent les salades |
| centaurée *(petite)* *(Erythræa centaurium)* | été | saveur très amère | les fleurs décorent les plats et s'ajoutent aux salades |
| cerisier *(Cerasus vulgaris)* | printemps | douce | les fleurs s'ajoutent aux salades de fruits et aux compotes |
| chèvrefeuille *(Lonicera fragrantissima)* | printemps | parfum délicat | les fleurs décorent les salades de fruits rouges |
| chou *(Brassica oleracea)* | automne | saveur particulière | les jeunes boutons s'utilisent en beignets, les fleurs s'ajoutent aux salades |
| chrysanthème des fleuristes *(Chrysanthemum indicum)* | automne | saveur rafraîchissante | les pétales s'associent aux salades et aux potages |

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| citronnier *(Citrus limon)* | toute l'année | saveur très exotique et parfumée | préparées en beignet, ajouté à un entremets glacé, à une compote, une salade de fruits |
| cognassier *(Cydonia oblonga)* | printemps | | les fleurs s'utilisent confites dans le sucre, puis ajoutées aux gelées et compotes |
| colza *(Brassica napus)* | printemps | | les fleurs s'associent aux salades, dans les sauces pour napper les poissons |
| cosmos *(Cosmos bipinnatus)* | été | | la fleur peut être farcie d'herbes, de viande ou de poisson ou s'utiliser en beignets ou en soupe |
| dahlia *(Dahlia)* | été-automne | arôme aigre et fort | les pétales décorent tous les plats, les choux-fleurs, les salades, les desserts |
| églantier *(Rosa canina)* | été | odeur suave saveur acidulée | les fleurs s'utilisent pour la décoration de desserts |
| ficaire *(Ranunculus ficaria)* | printemps | saveur âpre, poivrée | fleurs et feuilles se consomment crues ou cuites en salades |
| fuchsia *(Fuchsia)* | été | acide | décoration de mets céréaliers |

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| géranium rosa *(Pelargonium capitatum)* | été-automne | | les fleurs agrémentent les salades, les gelées, les tartes |
| gesse sauvage *(Lathyrus sylvestris)* | été | | les fleurs décorent les salades et les desserts |
| glycine de Chine *(Wisteria sinensis)* | été | saveur parfumée sucrée | salade de riz, dessert, pomme de terre |
| hémérocalle *(Hemerocallis)* | été | arrière-goût poivré | beignets sucrés, friandise |
| hibiscus *(Hibiscus syriacus)* | été | saveur douce | boissons rafraîchissantes, sirops, desserts |
| hysope *(Hyssopus officinalis)* | été | parfum stimulant | salades, légumes, céréales, viandes |
| impatiens *(Impatiens spp.)* | | citronnée | garniture (en dernière minute avant de servir) |
| jasmin *(Jasminum officinale)* | été | arôme de camphre et de coumarine | aromatise le thé, l'hydromel, les sorbets... |
| lavande *(Lavandula angustifolia)* | été | parfum enivrant | crème glacée, flan, sorbet, gâteaux, miel aromatique, tarte |

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| lilas commun *(Syringa vulgaris)* | printemps | parfum prononcé | décoration de gâteaux, crème glacée, mousse. Accord subtil avec le chocolat |
| lotus rose *(Nelumbo nucifera)* | | saveur agréable | à Java, utilisation des pétales pour décorer les mets raffinés et relever l'arôme du thé |
| luzerne *(Medicago sativa)* | été | parfum fruité | décorer les salades, les fruits au sirop |
| magnolia *(Magnolia grandiflora)* | été-automne | parfum fort, un peu fumé | cristalliser les pétales avant cuisson. Beignets, ragoûts, farces de volailles ou de poisson |
| marguerite (grande) *(Leucanthemum vulgare)* | été | saveur musquée | pour le décor et la saveur des salades, utiliser les boutons |
| mauve *(Malva officinalis)* | été | parfum léger de vanille | mélangé avec salades, soupe, parfume desserts et fromages |
| mélilot officinal *(Melilotus officinalis)* | été | odeur poivrée et mentholée | préparations sucrées, crème |
| menthe poivrée *(Mentha piperita)* | été-automne | goût sucré | aromatiser les gelées aux fruits, confiseries, salades de fruits, gâteaux, crèmes glacées |

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| monarde pourpre *(Monarda didyma)* | été | saveur très piquante | boissons parfumées, décoration, sauce, dessert, confiture, poissons |
| moutarde noire *(Brassica nigra)* | été-automne | saveur prononcée | les inflorescences en vinaigrette relèvent le goût des huîtres et autres mollusques |
| navet *(Brassica napus)* | été | type estragon, substitut au safran | inflorescences en boutons, cuisinés comme les brocolis |
| œillet d'Inde *(Tagetes)* | été | odeur suave | décoration, coloration de divers mets, salades, sauces |
| onagre bisannuelle *(Œnothera biennis)* | été-automne | parfum floral caractéristique | salade ou cuit à la vapeur |
| oranger bigaradier *(Citrus bigaradia)* | toute l'année | parfum lourd | fleurs confites, cristallisées, marinades, parfume farce, poisson, canard, ragoût d'agneau |
| oranger doux *(Citrus sinensis)* | toute l'année | parfum délicat | fruits en salade |
| orchidée *(Catleya)* | | | crue, confite, cristallisée |

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| origan, marjolaine sauvage *(Origanum vulgare)* | été-automne | odeur aromatique saveur amère | boissons froides, ragoûts de viande |
| pâquerette *(Bellis perennis)* | printemps-été | saveur douceâtre devenant amère | Boutons macérés dans le vinaigre pour relever une sauce, une viande. Fleurs crues ou cuites pour décorer les salades ou confites ajoutées aux tartes |
| pensée *(Viola cornuta)* | printemps-été | douceur | crue sur toutes sortes de mets, légumes, salades |
| pétunia *(Petunia)* | été | douce verdure | salades, garniture |
| phlox *(Phlox paniculata)* | été | saveur de noix | salades de fruits, sorbet |
| pissenlit *(Taraxacum officinalis)* | printemps-été | saveur agréable, amère et tonique | salade, confit dans le vinaigre |
| primevère officinale *(Primula vulgaris)* | printemps | odeur suave saveur agréable | décoration des salades, fabrication des hydromels, parfum des soupes |
| robinia faux-acacia *(Robinia pseudacacia)* | été | odeur pénétrante saveur douce | beignets sucrés, salades de fruits |

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| romarin *(Rosmarinus officinalis)* | printemps-été-automne | odeur d'encens | aromatise le poisson, parfume le miel |
| roquette *(Brassica eruca)* | printemps | saveur piquante | salade, sauce froide |
| rose à cent feuilles *(Rosa centifolia)* | printemps-été-automne | parfum prononcé | farce, marmelade, gelée, sirop, pâtisserie, salade, décorations diverses |
| santoline *(Santolina chamæcyparis-sus)* | toute l'année | odeur forte saveur amère, âcre | Ragoût |
| sauge officinale *(Salvia officinalis)* | été | odeur prononcée saveur aromatique | feuilles : viande blanche, cailles, soupe de légumes. Fleurs : salade, dessert |
| scorsonère *(Scorzonera hispanica)* | été | amertume | Salade |
| ravenelle, moutarde des champs *(Sinapis arvensis)* | été-automne | saveur piquante | crues : en salade ou en vinaigrette. cuites : comme les légumes |
| serpolet *(Thymus serpyllum)* | été | arôme tenace | aromatiser le lait caillé, la tomate en fin de cuisson, soupe, légumes, viandes |

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| souci des champs *(Calendula arvensis)* | printemps-été-automne | douce verdure | avec feuilles de salade, soupe de légumes, pour colorer le beurre et les sauces |
| sureau noir *(Sambucus nigra)* | été | odeur forte saveur acidulée | en beignets, avec les salades, dans les tartes, parfumer les vins et boissons fraîches, gelée de groseilles |
| tanaisie *(Taracenum vulgare)* | été | odeur balsamique | crème, flan, liqueur, boisson |
| tilleul sauvage *(Tilia vulgaris/T. cordata)* | été | odeur agréable saveur mucila-gineuse | salade de fruits, pâte de fruits, sorbets glacés |
| tournesol *(Helianthus annuus)* | été | | les boutons non fleuris se cuisent comme un légume à la vapeur ou braisés |
| trèfle des prés *(Trifolium pratense)* | été | saveur douceâtre, sucrée | inflorescences : dessert |
| tulipe *(Tulipa)* | printemps | arôme proche du narcisse | pétales dans les farces à viande, beignets, sauce |
| tussilage / pas d'âne *(Tussilago farfara)* | printemps | odeur poivrée saveur amère | fleurs : salade. jeune tige : salade, en beignets, sauté à la poêle |

| NOM | SAISON DE CUEILLETTE | GOÛT | USAGES CULINAIRES |
|---|---|---|---|
| violette des champs *(Viola odorata)* | printemps | sucré, floral | garniture de pétales, soupe, salade |
| yucca *(Yucca filamentosa)* | été | | hampe florale : se consomme comme une asperge (avant l'éclosion des fleurs)<br>boutons : crus ou cuits à l'eau salée, confits, potage, salade |

# Quels aromates choisir pour...

| | |
|---|---|
| Le beurre : | ail, basilic, ciboulette, estragon, persil. |
| Les boissons alcoolisées : | anis, badiane, genièvre. |
| Les bouillons : | basilic, girofle, poivre. |
| Les breuvages au chocolat : | muscade. |
| Les breuvages au lait : | cannelle. |
| Les champignons : | ail, persil, poivre noir. |
| Les compotes : | cannelle, gingembre, muscade, sauge, vanille. |
| Les confitures : | gingembre, vanille. |
| Les cornichons : | aneth, estragon, girofle, moutarde, poivre. |
| Les confiseries : | aneth, angélique, anis, gingembre, girofle. |
| Les crustacés : | ail, thym. |
| Les fromages : | ail, ciboulette, cumin, herbes de Provence, paprika, poivre. |
| Les gâteaux : | aneth, anis, carvi, cannelle, cardamome, coriandre, gingembre, girofle, muscade, safran, vanille. |
| Le gibier : | anis, basilic, coriandre, estragon, genièvre, girofle, laurier, marjolaine, muscade, origan, paprika, persil, romarin, sarriette, sauge, thym. |
| Les grillades : | curry, échalote, origan, paprika, poivre, romarin, sarriette. |
| Les jus de fruits : | cannelle, girofle, gingembre, cardamome, anis étoilé. |
| Le ketchup : | les épices à marinades, girofle. |
| Les liqueurs : | absinthe, aneth, angélique, anis, badiane, coriandre, hysope, mélisse, sarriette. |

| | |
|---|---|
| Les marinades : | aneth, cannelle, coriandre, échalote, gingembre, girofle, muscade, piment, romarin, sarriette, serpolet. |
| Les mayonnaises : | ail, curcuma, estragon, menthe, paprika. |
| Les œufs : | mélisse, marjolaine, origan, paprika, persil, romarin, sarriette, sauge, thym. |
| Le pain : | aneth, carvi, cardamome, coriandre, cumin, gingembre, safran. |
| Les pains d'épices : | gingembre, girofle, muscade, poivre noir. |
| Les pâtés : | ciboulette, estragon, genièvre, laurier, marjolaine, poivre, sauge, thym. |
| Les pizzas : | basilic, origan, piment, thym. |
| Les poissons : | ail, aneth, angélique, basilic, cannelle, coriandre, échalote, estragon, fenouil, gingembre, laurier, menthe, moutarde, paprika, persil, thym. |
| Le riz : | cumin, curcuma, curry, laurier, marjolaine, safran, thym. |
| Les salades : | anis, carvi, ciboulette, curcuma, échalote, estragon, gingembre, lavande, livèche, menthe, sarriette, sauge. |
| Les salades de fruits : | anis étoilé, gingembre, girofle, menthe. |
| Les sauces : | aneth, anis, Cayenne, céleri, échalote, estragon,hysope, laurier, marjolaine, moutarde, muscade, romarin, sarriette, vanille. |
| Les soupes : | aneth, cerfeuil, ciboulette, estragon, laurier, livèche, marjolaine, muscade, romarin, sauge, thym. |
| Les tartes aux pommes : | cannelle, cumin, girofle. |
| Les tomates : | basilic, céleri, cerfeuil, ciboulette, cumin, girofle, menthe, origan, sauge. |
| Les viandes : | ail, basilic, Cayenne, coriandre, curry, paprika, romarin, safran, sauge, thym. |

Les volailles : basilic, ciboulette, curry, échalote, laurier, marjolaine, mélisse, muscade, paprika, persil, romarin, sarriette, sauge, safran, thym.

## ...Des suggestions de mélanges

# Tableau des aromates et leurs usages culinaires

| AROMATE | FORME | POUR ACCOMMODER |
|---|---|---|
| ail bulbe | en purée | sauces, vinaigrettes, fromage blanc, beurre, divers légumes |
| aneth | graines et feuilles | oignons, potiron, yogourt, concombre, courgette carottes, curry |
| anis vert | graines moulues | carottes, salades, biscuits, pains d'épices, pâtisseries |
| basilic | fleurs et feuilles | tomates, légumes, salades, spaghettis, soupe au pistou, sauces |
| cannelle | bâtons moulus | compote et tartes de pommes, crêpes, riz à l'indienne, gâteaux, yogourt, fromage blanc |
| câpres | baies | sauces, chou-fleur, pizzas, poissons |
| cardamome | gousses | sauces de curry, crèmes glacées, semoule thés, yogourt |
| carvi/ cumin | graines | choux blancs et verts, poireaux, sauces, pâtes à crêpes et tartes (salées), pain de seigle |
| céleri | feuilles | salades, potée de légumes, sauces, gâteaux de légumes |
| cerfeuil | feuilles | potages, sauces, salades, omelettes, mayonnaises, fromage blanc |
| ciboulette | tiges émincées | omelettes, fromage blanc, salades, sauces, mayonnaises |

| AROMATE | FORME | POUR ACCOMMODER |
|---|---|---|
| coriandre | graines<br><br><br><br>feuilles | choux, oignons, potées de légumes, pâté végétal, pot-au-feu, champignons, haricots blancs, salades de betteraves rouges, saucisse, choucroute<br>plats de poisson, de curry |
| curcuma | rhizome en poudre | riz, millet, couscous, desserts, sauces (donne une couleur jaune) |
| estragon | feuilles | salades, œufs, galettes d'avoine, sauces, soupes |
| fenouil | graines | sauces, riz, potages, poireaux |
| fenugrec | graines moulues | légumineuses, champignons à la grecque, en association avec l'ail, cardamome, coriandre, carvi dans la cuisine orientale |
| genévrier | graines | sauces, légumes, choucroute, pâté végétal, soupe au chou |
| gingembre | racine râpée | haricots, riz, poireaux, crêpes, tarte à l'oignon, pâtisseries, thés, confiseries |
| girofle | clous | bouillons, sauces, riz à l'indienne, poire, chocolat, fruits… |
| laurier | feuilles | potages, carottes, légumineuses, thé à l'indienne |
| lavande | fleurs | carottes, desserts, tartes… |
| lin | graines | salade, miel, crêpes, pain… |
| marjolaine | fleurs et feuilles | tomates, carottes, sauces, soupes, salades… |
| mélisse | feuilles | soupes, sauces, salades, pot-au-feu |
| menthe | feuilles | salades, petit pois, desserts, pâtisseries, beurre aromatisé… |

| AROMATE | FORME | POUR ACCOMMODER |
|---|---|---|
| moutarde | graines | légumes blancs, sauces, vinaigrettes... |
| muscade | noyau | épinards, navets, pomme de terre, sauce blanche, oignons, tomates, ragoût, coquillage, pâtés, chou-fleu |
| origan | feuilles | soupes, sauces, pizzas, tomates, courgettes, mayonnaise, beurre aromatisé... |
| poivre | graines moulues | champignons, sauces, dans tous les légumes (modérément) |
| persil | feuilles | dans presque tout (après cuisson) |
| raifort | racine râpée | sauces, fromage blanc, moutarde |
| romarin | feuilles | carottes, soupes, omelettes, sauces, pâtisseries |
| safran | pistil | donne une couleur jaune et un goût sublime |
| sarriette | feuilles | haricots, soupes, ratatouille de légumes, salsifis, pois chiches, petits pois, concombre |
| serpolet/ thym | feuilles et fleurs | tomates, betteraves rouges, endives, gâteaux de légumes... |
| sauge | feuilles | tomates, légumes, sauces, soupes, fritures... |
| vanille | gousses en poudre | desserts, crêpes, milk-shake, fromage blanc, pâtisseries, crèmes glacées... |

# Les curry

Le curry (ou cari) forme la base des plats aromatisés de l'Inde. Il s'agit d'un mélange de plusieurs épices finement moulues. Sa composition varie selon les régions et selon les mets dans lesquels on l'incorpore.

***Ingrédients principaux :***

- Cannelle - Cardamome- Carvi - Coriandre
- Cumin - Curcuma
- Gingembre - Girofle
- Laurier - Muscade
- Piment - Poivre du Népal
- Safran

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques :*

- Apéritif, excitant des papilles gustatives.
- Stimulant des glandes stomacales et intestinales.

## *Utilisations culinaires :*

- Avec :
. les viandes hachées, l'agneau, le poulet
. la volaille
. les poissons
. le riz, les pâtes
. les ragoûts
. les pommes de terre
. les poireaux
. les sauces aux œufs, les omelettes
. les soupes aux tomates
. les biscuits épicés
. les sauces blanches
. les mayonnaises
. les crèmes

### - Formule 1 :

. piment rouge 28 %
. coriandre 27 %
. fenouil 16 %
. cannelle 12 %
. curcuma 11%
. cumin 6 %.

### - Formule 2 :

. piment 50 %
. curcuma 36 %
. girofle 6 %
. poivre blanc 6 %
. muscade 2 %.

### - Formule 3 :

. coriandre 55 %,
. piment 30 %
. curcuma 15 %.

# Herbes AROMATIQUES de Provence

Basilic
Hysope
Laurier
Lavande
Origan
Romarin
Sarriette
Serpolet
Thym

Ce que l'on appelle, en cuisine, le ***bouquet d'herbes de Provence,*** c'est le mélange des plantes (sèches ou fraîches) suivantes :

- Thym
- Romarin
- Origan (ou marjolaine)
- Sarriette

En parties égales, que l'on utilise sur les grillades, sur les pizzas, les légumes sautés, pour faire une base de bouillon, etc. Pour une viande blanche, une volaille, on rajoute en général de la sauge et pour une salade (plantes fraîches alors) du basilic.

## *Qualités alimentaires et vertus thérapeutiques :*

- Antiseptique, antiputride
- Bactéricide
- Cholagogue
- Stomachique
- Carminatif

Il est difficile de cuisiner sans ces ingrédients qui font la saveur de la cuisine méditerranéenne : c'est le soleil dans la cuisine !

**Une renommée mondiale !**

# Choisir les épices : des mélanges harmonieux

## Des suggestions de mélanges

### *Épices à marinades*

- 1c. à soupe de graines de coriandre
- 1c. à soupe de graines de moutarde
- 1c. à soupe de poivre en grains
- 1c. à soupe de clou de girofle
- 1c. à soupe de piment de la Jamaïque
- 3 piments rouges séchés
- 1 morceau de 2 cm de racine séchée de gingembre
- 1 bâton de 2 cm de cannelle

### *Épices à tartes, compotes ou coulis de fruits*

- 1c. à café de clou de girofle moulu
- 1c. à soupe de cannelle en poudre
- 1c. à café de noix de muscade en poudre

### *Fines herbes pour les œufs:*

- ciboulette
- persil

### *Fines herbes pour les tomates*

- basilic
- origan
- romarin

### *Fines herbes pour les aliments gras et de digestion difficile*

- estragon
- brin de romarin
- sauge

# Les effets des épices sur le comportement humain

| ÉPICES COURANTES | PRINCIPAL AGENT CHIMIQUE CONNU | EFFET DOMINANT |
|---|---|---|
| piment de la Jamaïque | eugénol | relaxant léger |
| cardamome | eucalyptol<br>sabinène | relaxant |
| piment de Cayenne (entre dans la composition de la sauce Tabasco) | capsaïcine<br>capsico | stimulant léger |
| poudre de Chili | myristine, eugénol, pipérine | stimulant léger |
| cannelle | cinnamaldéhyde | stimulant léger |
| clous de girofle | eugénol | relaxant léger |
| gingembre | gingérol | relaxant léger à faible dose<br>stimulant à forte dose |
| macis (fleur de muscadier) | myristine | stimulant |
| glutamate monosodique (G.M.S.) | acide glutamique | désorientation, serrement de tête, somnolence, faiblesse généralisée, confusion |
| muscade | myristine | stimulant à faible dose ; hallucinatoire à forte dose |
| poivre | pipérine<br>myristine | stimulant léger |

| ÉPICES COURANTES | PRINCIPAL AGENT CHIMIQUE CONNU | EFFET DOMINANT |
|---|---|---|
| safran | picrocrocine | stimulant léger |
| curcuma (contenu dans le cari) | curcumine, turmérone et une dizaine d'autres composés | stimulant léger |
| vanille | pinène | stimulant léger |

On peut retenir que la plupart des épices possèdent un effet stimulant sur le comportement des humains et des animaux, tandis que d'autres présentent un effet plutôt relaxant très subtil.

# Épices pour grillades

Il est nécessaire d'enduire la viande du mélange d'aromates avant de la faire griller.

Diverses formules se font concurrence :

- paprika, poudre d'oignon, poudre de céleri, noix de muscade, poudre d'ail, origan, piment, coriandre, grains de moutarde moulus, sauge, cumin, clous de girofle, poivre, sel

- paprika, poudre d'ail et d'oignon, coriandre

- thym, sauge, sarriette, poivre, oignon

- gingembre, persil, oignon et ail

Ces aromates s'utilisent tous en poudre enduits sur la viande ou incorporés dans une huile qui est badigeonnée sur la viande.

# Épices pour barbecue

Pour exalter la saveur des aliments, un savant mélange d'herbes et d'épices est idéal :

Pour 4 c. à soupe :

- 2 c. à café de graines de céleri

- 1 c. à café de paprika

- 1 c. à café de noix de muscade en poudre

- 1 c. à café de piment en poudre

- 1 c. à café d'ail séché en poudre

- 2 c. à café de marjolaine séchée

- 1 c. à café de sel marin fin

- 1 c. à café de sucre complet en poudre

- 1 c. à café de poivre noir fraîchement moulu

# Épices pour potages

## *Épices pour soupes*

- 30 g de poivre noir
- 10 g de poivre blanc
- 5 g de noix de muscade râpée
- 2 feuilles de laurier
- 5 g de thym
- 5 g de clou de girofle
- 20 g de gingembre
- 5 g de fleurs de muscade

Piler les ingrédients dans un mortier. Mélanger convenablement. Utiliser 1/4 de c. à thé du mélange pour 1 litre de soupe

## *Bouquet garni**

- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle, piqués dans un oignon
- 3 brins de thym frais
- 4 branches de persil

Cette formule sert à assaisonner 1 litre de bouillon de viande. On peut ajouter une carotte et une petite branche de céleri, du poireau, de la sarriette ou de la sauge, innover selon les ressources locales.

* Choix de plantes aromatiques ficelées en petit fagot ou enveloppées dans une mousseline.

# Conservation des herbes aromatiques

Les herbes fraîches se conservent 7 à 10 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

Certaines herbes aromatiques perdent rapidement leur parfum et leur goût au séchage.

C'est le cas des aromates de la famille des **Liliacées** (ciboule, ciboulette...) et des **Apiacées** (aneth, anis, cerfeuil, coriandre, persil).

D'autres méthodes de conservation peuvent être utilisées :

**• Au congélateur**

La congélation conserve assez bien l'arôme de la ciboulette, du thym. D'autres herbes, par exemple le persil, l'estragon, perdent un peu de leur saveur. Pour conserver le maximum d'arôme, congeler les herbes fraîches dans un sachet en plastique.

**• Dans le vinaigre**

Remplir un bocal des herbes aromatiques que l'on a sélectionnées.

Verser du vinaigre chaud sur les herbes. Brasser. Tasser afin d'évacuer toutes les bulles d'air. Couvrir.

Le goût des aromates est transféré au vinaigre au bout de 14 jours.

**• Dans l'huile d'olive**

Lorsque le bocal est plein d'herbes aromatiques, verser l'huile d'olive en prenant soin de recouvrir en totalité les herbes. Couvrir, conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Le goût des aromates frais est transféré à l'huile au bout de 21 jours.

# Des arômes bien spéciaux

**Pour obtenir des goûts particuliers :**

**Goût citronné**

- thym citronné
- verveine citronnée
- feuille de mélisse

**Goût de céleri**

- feuille d'ache
- feuille de céleri
- brin de cerfeuil
- feuille de livêche

**Goût anisé**

- brin de cerfeuil
- myrrhe odorante
- feuille d'hysope à l'anis

**Goût poivré**

- brin d'estragon
- un peu de sarriette d'hiver
- feuille de cresson
- jeune pousse de fenugrec

# Nouvelle pharmacie culinaire

Et si nous choisissions quelques huiles essentielles ou des hydrolats comme des arômes pour ajouter à nos aliments une gastronomie toute particulière ouvrant à un univers olfactif infini?

**Huiles essentielles de :**

- citron, orange, mandarine, cannelle, gingembre, bergamote
  **pour les douceurs «santé», les purées de fruits**

- basilic, estragon, coriandre
  **pour les sauces de salades et les graines germées**

- romarin, marjolaine, genièvre, muscade, sauge
  **pour les plats cuisinés, céréales et pâtés végétaux**

- sarriette, cannelle, thym, romarin, coriandre, citron, menthe
  **pour les «grogs» nature, les boissons «santé»**

**Hydrolats (ou eaux florales) de :**

- menthe
**pour les sirops sans sucre des enfants**

- verveine, sauge, origan, sarriette, romarin, genièvre
**pour les boissons hygiéniques chaudes ou froides**

Avec les huiles essentielles et les hydrolats, le plaisir devient gustatif, olfactif et même affectif. Le parfum des plantes nous rejoint au plus profond de nous-mêmes et fait surgir des souvenirs…, des émotions… C'est une cuisine des sens.

N.B. (1) : Choisir des huiles essentielles (HE) biologiques dont la qualité de culture, de distillation et de conditionnement répondent à des normes alimentaires.

N.B. (2) : Les huiles essentielles sont des substances extrêmement concentrées. Il faut respecter les dosages indiqués dans les recettes aromatiques. Ne pas les utiliser dans l'alimentation des bébés et jeunes enfants, des femmes enceintes ou allaitantes et des personnes allergiques ou hypersensibles.

# Bon moment pour apprécier les aromates

Pour bénéficier des qualités des aromates, de leur bouquet, de la saveur qu'ils communiquent aux aliments, il convient de choisir le bon moment de s'en servir :

**Aromates ou condiments à utiliser en début de cuisson**

aneth, anis, anis étoilé, cardamome, carvi, clou de girofle, cumin, cannelle, fenouil, fenugrec, genévrier, marjolaine, origan, sarriette, serpolet, thym, vanille

**Aromates ou condiments à utiliser en fin de cuisson**

basilic, câpre, capucine, cerfeuil, ciboulette, coriandre, cornichon, céleri, estragon, échalote, gingembre, menthe, persil, romarin, safran

**Aromates ou condiments à éviter au cours des repas du soir**
(car pouvant être trop toniques ou excitants)

basilic, cannelle, coriandre, gingembre, menthe, origan, paprika, piment, romarin, safran, sarriette, thym

**Les aromates au secours des mauvaises cuissons**

Un choix intelligent de plantes aromatiques peut être bénéfique pour réduire les méfaits de malondialdéhyde (MDA) provenant de la cuisson des matières grasses des viandes

(voir *Cuisine saine, édition d'auteur)*

# Utilisations **non culinaires** des aromates

**• Aromatisation du linge**

- **La sarriette,** placée dans les armoires, chasse les mites et autres insectes et parfume le linge

- La **citronnelle**, la **lavande** possèdent également des vertus insectifuges

On peut utiliser les aromates au moment du nettoyage des vêtements : introduire dans un vieux bas, les aromates choisis, au moment du rinçage (à l'eau citronnée) et/ou dans le séchoir à linge

**• Protection antiparasitaire**

- **Le basilic,** cultivé sur le balcon, représente une protection contre les insectes (répulsif des moustiques)

**• Coloration du bois**

- **Le curcuma** sert à colorer le bois

- **La poudre de fenugrec** est parfois utilisée comme teinture

**• Biscuit décoratif**

- **Gingembre + cannelle + girofle** en mélange avec une farine tamisée : c'est une tradition en Scandinavie au moment des fêtes de Noël

**• Diffusion d'arômes**

- **Écorce d'orange + clou de girofle + cannelle** enrubanné pour parfumer l'atmosphère.

**• Pot-pourri**

- Mélange de 4 tasses de pétales de **rose** séchées

+ 1 tasse de fleurs de **romarin**, de **thym** et de **lavande**

+ le zeste d'un **citron** ou d'une **orange**

Laisser sécher 24 heures puis ajouter

2 cuillerées à café de **clou de girofle**

1cuillerée à café de **piment de la Jamaïque**

Remuer chaque jour et mettre en boîte pour offrir en cadeau.

# “Que votre aliment soit votre médicament.”

## (Quelques indications thérapeutiques des **aromates**)

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Abcès (abcès du sein) | verveine |
| Accouchement (avant) | fenugrec, girofle, sauge |
| Accouchement (après) | sauge |
| Acide urique | laurier, persil |
| Acné | basilic (huile), girofle |
| Acouphène | mélisse |
| Aérophagie | anis étoilé, carvi, coriandre, estragon, girofle, laurier, menthes, origan |
| Allaitement | aneth, anis, basilic, carvi, cumin, fenouil, marjolain |
| Allaitement (fin) | cerfeuil, curcuma |
| Allergie | échalote |
| Alopécie (chute des cheveux) | fenugrec |
| Aménorrhée | ciboule, curcuma, estragon, hysope, origan, sauge sclarée |
| Amygdalite | sarriette |
| Anémie / Lymphatisme | fenugrec, persil |
| Angine de gorge / Laryngite | cerfeuil, estragon, sarriette |

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Anorexie | ail, échalote, fenugrec |
| Anthrax | galanga |
| Antibiotique (action antibactérienne) | basilic, ciboulette, cumin, gingembre, muscade, sauge |
| Anxiété / Angoisse | lavande, marjolaine, mélisse, safran, vanille, verveine |
| Aphtes | basilic,fenugrec, galanga, girofle, menthes, sauge, thym |
| Artériosclérose | ail |
| Artérite | ail |
| Arthrite | curcuma, genièvre, gentiane, gingembre (compresse), laurier |
| Arthrose | curcuma, marjolaine, prêle |
| Asthénie physique (épuisement) | ail, basilic, cannelle, carvi, céleri, cerfeuil, coriandre, cumin, estragon, fenouil, gentiane, livèche, menthes, persil, prêle, romarin, safran, serpolet, truffe |
| Asthénie psychique | basilic, coriandre, muscade, romarin, sauge, serpolet |
| Asthénie sexuelle | cardamome, coriandre, galanga, persil, safran, thym |
| Asthme | anis vert, cardamome, cerfeuil, gingembre (compresse à l'arrière de la cage thoracique), marjolaine, origan, safran, sarriette, serpolet, thym |
| Azotémie / Urée | persil |

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Ballonnement intestinal (flatulence) | aneth, anis, basilic, camomille, cardamome, carvi, cerfeuil, coriandre, échalote, fenouil, galanga, gentiane, gingembre laurier, lavande, livèche, mélisse, menthe poivrée, muscade, nigelle, persil, sauge, serpolet |
| Bégaiement | galanga |
| Blépharite | oseille |
| Bouffées de chaleu | mélisse |
| Bronchite / Trachéo-bronchite | ail, anis vert, bourrache, cardamome, cerfeuil, hysope, lavande, origan, romarin, safran, sarriette, serpolet, thym |
| Brûlures | échalote, pimprenelle |
| Brûlures d'estomac | cumin, coriandre |
| Calvitie | fenugrec, romarin |
| Cancer | basilic, ciboulette, curcuma, estragon, gingembre, menthe, origan, romarin, thym |
| Candida albicans | ail, galanga |
| Cataracte | mélisse |
| Catarrhe respiratoire | thym |
| Cellulite | curcuma |
| Céphalée (maux de tête) | girofle, laurier, sauge sclarée, verveine |

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Cirrhose | romarin |
| Colère (tempérament colérique) | cardamome |
| Colique | aneth, anis vert et étoilé, cumin, lavande, marjolaine, origan, sarriette |
| Colique néphrétique | cumin, persil |
| Colite | lavande |
| Congestion mammaire | cumin |
| Congestion nasale | hysope, menthe |
| Constipation / Paresse intestinale | anis étoilé, cannelle, échalotte, oseille |
| Contusions | gingembre (compresse), laurier |
| Convalescence | cannelle |
| Coqueluche | ail, basilic, origan, paprika, persil, sauge sclarée, serpolet |
| Cors aux pieds / durillon | ail |
| Cystite | persil, sauge, serpolet, thym |
| Dartre | cerfeuil |
| Décalcification | prêle |
| Démangeaisons | basilic, cerfeuil (organes génitaux), curcuma |
| Déminéralisation | persil prêle |

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Dépression nerveuse | basilic, mélisse, sauge, serpolet (dépression post-partum), thym (dépression post-partum), verveine |
| Dermatose | genièvre, thym |
| Diabète | basilic, cannelle, fenugrec, genièvre |
| Diarrhée | cannelle, cardamome, ciboulette, curcuma, fenugrec, galanga, gingembre, muscade, origan, pimprenelle, sarriette, sauge |
| Douleurs dentaires | estragon, girofle, muscade, verveine |
| Douleurs musculaires | marjolaine |
| Douleurs rhumatismales / articulaires | coriandre, gingembre, girofle, marjolaine, muscade, paprika, romarin |
| Douleurs (vagin et utérus) | romarin |
| Dysenterie | aneth, paprika, pimprenelle, prêle, safran |
| Dysménorrhée | anis, basilic, cannelle, cumin, curcuma, échalote, genièvre, gingembre, laurier, marjolaine, mélisse, menthe, origan, persil, romarin, safran, sauge, sauge sclarée, serpolet, thym |
| Dyspepsie | ail, ciboulette, cumin, muscade, sauge, thym |
| Eczéma | serpolet |
| Emphysème | serpolet |
| Entorse, foulure | ail |

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Énurésie / Incontinence urinaire | cardamome |
| Épilepsie | basilic, romarin, sauge, sauge sclarée |
| Épistaxis | ail, aneth, menthe |
| Fatigue cérébrale et nerveuse | vanille, verveine |
| Fatigue oculaire | gingembre |
| Fatigue physique | girofle, muscade, thym, truffe, vanille |
| Fatigue sexuelle | cannelle, sauge (augmente la libido de la femme) |
| Fièvre | basilic, cannelle, coriandre, fenugrec, galanga, gingembre, mélisse, origan, verveine |
| Frigidité | anis étoilé, cannelle, curcuma, girofle, safran, sarriette, sauge, truffe |
| Frilosité chronique | cannelle (froid aux mains, aux pieds et au ventre), gingembre (sensibilité aux refroidissements, à l'humidité) |
| Furonculose | girofle, verveine |
| Gale | ail |
| Gangrène | serpolet |
| Gastrite / Gastro-entérite | échalote, gentiane, gingembre, sarriette, thym, verveine |
| Gaz intestinaux / stomacaux | ail, aneth, basilic, cardamome, carvi, coriandre, cumin, estragon, fenouil, laurier, menthe, origan, persil, romarin, safran, sarriette, sauge, serpolet |

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Gingivite | coriandre, estragon, galanga, safran, sauge, verveine |
| Goutte | cerfeuil, genièvre, girofle, paprika, persil, romarin, sarriette |
| Grippe | ail, cannelle, ciboulette, genièvre, gingembre, hysope, origan, romarin, serpolet |
| Haleine (mauvaise) | aneth, anis étoilé, cannelle, cardamome, cumin, curcuma, girofle, persil, romarin, sauge, verveine |
| Hématurie (sang dans les urines) | ail, persil |
| Hémogliase | ail, cannelle, cumin, échalote, gingembre, girofle |
| Hémorragie | ail, aneth, curcuma, prêle |
| Hémorragie utérine | serpolet |
| Hémorroïdes | cerfeuil (cataplasmes, lotion), cumin, fenugrec, prêle, sauge sclarée |
| Hépatisme | cerfeuil, curcuma, genièvre, romarin |
| Hernie hiatale | anis |
| Herpès | hysope |
| Hoquet | aneth, anis vert, estragon, galanga, girofle, menthe, muscade |
| Hydropisie (œdème généralisé) | genièvre |
| Hyperacidité gastrique | ciboule |

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Hypercholestérolémie | ail, curcuma, fenugrec, gingembre |
| Hyperglycémie | échalote, fenugrec |
| Hypertension artérielle | ail, ciboulette, coriandre, échalotte, fenugrec, marjolaine, mélisse, persil |
| Hypotension | gingembre, romarin, sauge, thym |
| Ictère / Jaunisse | cerfeuil, gentiane, menthe, origan, romarin, safran |
| Impuissance | cannelle, fenugrec, sarriette, truffe, vanille |
| Inappétence (manque d'appétit) | aneth, carvi, cerfeuil, coriandre, estragon, fenouil, fenugrec, gentiane, gingembre, hysope, laurier, origan, persil, romarin, safran, sarriette, sauge |
| Indigestion | cannelle, carvi, curcuma, fenugrec, galanga, nigelle |
| Infarctus du myocarde | ail |
| Infection | ail, genièvre, laurier, lavande, marjolaine, origan, romarin, serpolet, thym |
| Infection urinaire | aneth, capucine, cerfeuil |
| Inflammation (inflammation intestin grêle et côlon) | bourrache gingembre, sauge |
| Insomnie | aneth, basilic, lavande, mélisse, muscade, origan, pavot, safran, verveine |
| Insuffisance hépatique ou biliaire | échalote, gentiane, livèche |

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Insuffisance rénale | ail, aneth, carvi, cumin, fenouil, genièvre, lavande, origan, oseille, persil, sauge |
| Intoxication alimentaire | ail, gingembre |
| Intoxication par les métaux lourds | ail |
| Lenteur digestive | aneth, anis, basilic, cannelle, capucine, carvi, coriandre, cumin, estragon, fenouil, fenugrec, gentiane, laurier, livèche, marjolaine, menthe, origan, romarin, safran, sarriette, sauge, serpolet, thym |
| Leucémie | gentiane |
| Leucorrhée | échalotte, persil, romarin |
| Lithiase biliaire (calculs) | menthe |
| Lithiase urinaire (calculs) | cardamome, cerfeuil, curcuma, genièvre, muscade, persil |
| Mal des transports | galanga, gingembre, safran |
| Maladie de Cröhn | curcuma, verveine |
| Mémoire | basilic, coriandre, girofle |
| Ménopause | mélisse, sauge, sauge sclarée |
| Migraine | aneth, anis vert, basilic, cannelle, coriandre, lavande (migraine nerveuse), marjolaine (migraine digestive ou temporale), mélisse, menthe, romarin, serpolet |
| MTS (blennorragie) | sauge, gentiane |

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Mycoses | ail, girofle |
| Nausée | aneth, cardamome, cumin (nausée du matin), galanga, gingembre, girofle, menthe |
| Nausée et vomissements (grossesse) | gingembre, mélisse, menthe |
| Nervosisme | girofle |
| Nervosité, irritabilité | lavande, marjolaine, mélisse, prêle, sarriette, thym |
| Névralgies | gingembre, girofle, mélisse, menthe poivrée, origan, pavot, serpolet (névralgie faciale), verveine |
| Obésité / Embonpoint | cerfeuil, safran |
| Œdème (enflure) | ail, anis vert (suc), curcuma, échalotte, girofle, verveine |
| Opthalmie | cerfeuil, persil (suc) |
| Orgelet | girofle |
| Otalgie | ail, gingembre |
| Palpitations cardiaques | mélisse, muscade, persil, romarin |
| Paralysie | genièvre, gingembre, romarin |
| Parasitose intestinale | ail, cannelle, ciboulette, coriandre, estragon, girofle, hysope, nigelle, persil, sarriette, thym |
| Perte de l'odorat | basilic, marjolaine |

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Piqûre d'insectes | ail, cannelle, échalote, persil, sarriette, sauge |
| Plaie | cannelle, genièvre, pimprenelle, thym |
| Pleurésie | bourrache, cerfeuil, hysope, thym |
| Pneumonie | girofle, menthe, muscade |
| Polype nasal | girofle |
| Psoriasis | curcuma, girofle |
| Rachitisme | fenugrec, prêle |
| Rhinite | cannelle, gingembre, lavande |
| Rhumatismes | cerfeuil, genièvre, laurier, origan, persil, sauge |
| Rhume / Coryza | ail, bourrache, cannelle, genièvre, gingembre, menthe, origan, thym, verveine |
| Rides | cerfeuil |
| Rougeole | coriandre |
| Salive (insuffisance) | gingembre, muscade, paprika |
| Sciatique | ail, genièvre |
| Scorbut | ail, capucine, curcuma, cerfeuil, oseille, persil |
| Sécheresse (muqueuses intestinales) | muscade |

| DIAGNOSTIC | AROMATES |
|---|---|
| Sécheresse (vaginale) | safran |
| Sénilité / Vieillissement | gentiane |
| Sinusite | girofle, lavande |
| Spasmes stomacaux / intestinaux | aneth, anis vert, basilic, cannelle, carvi, coriandre, cumin, curcuma, fenugrec, galanga, lavande, marjolaine, menthe, origan, persil, romarin, safran, sarriette, serpolet, thym, verveine |

La meilleure utilisation des plantes aromatiques est généralement de les employer fraîchement cueillies et crues : en plus des arômes bioactifs bien présents, les plantes apportent leur cargaison de vitamines, de minéraux et de substances enzymatiques qui les caractérisent.

Hors saison, il est bien sûr recommandé l'emploi des herbes aromatiques séchées. S'assurer qu'elles proviennent de cultures sans pesticides et que leur séchage a été effectué à température peu élevée.

Le séchage à température douce doit se faire dans un local chaud, aéré et à l'ombre, sur des claies ou pendues la tête en bas, et protégées de la poussière par des sacs en papier ajourés. Il existe des séchoirs électriques et/ou solaires constitués de plusieurs plateaux grillagés superposés qui permettent ingénieusement à l'air de circuler tout en évaporant l'humidité. L'appareil électrique est muni d'une faible résistance électrique et d'une hélice en aluminium dont les pales sont actionnées par la chaleur montante assurant ainsi une ventilation douce. Pour ne pas porter préjudice aux vitamines, enzymes, la température ne devrait pas dépasser 38°C (100°F), soit la température de notre corps. Un thermomètre intégré dans l'appareil permet le contrôle thermique. Les temps de séchage varient selon le type de plantes, plus une plante est riche en eau, moins elle se prête au séchage.

Les plantes séchées (genre «herbes de Provence») s'utilisent dans des sauces, marinades, soupes, etc., avec des viandes ou des poissons et contribuent à faciliter la digestion. Leurs arômes se développent lors de la cuisson et parfument agréablement les plats. Attention aux mélanges de saveurs… douces, fortes, piquantes, épicées, sucrées, amères. Les découvrir séparément pour mieux les marier ensuite dans vos plats. On peut aussi utiliser le reste d'une tisane (ou faire une infusion concentrée) pour réaliser un fond de sauce ou un bouillon.

On peut placer une pomme de terre ou tout autre légume, une pièce de viande ou de poisson, sur un lit de plantes aromatiques et l'emballer dans une papillote pour cuire au four et dans la braise… le résultat sera succulent.

Les plantes aromatiques sont à la cuisine ce que le parfum est à une femme : sa signature.

Bon appétit !

# Bibliographie


ADAM, MANDIGON, WITTNER, *Les épices de la santé*, Éd. Ambre, Genève, Suisse, 2003.

ANONYME, *Épices et condiments*, Éd. Larousse, Paris, France., 1996.

ANONYME, *150 p'tits trucs pour bien utiliser les épices, herbes et aromates au naturel*, Éd. Québécor, Montréal, Québec, Canada, 1989.

ANONYME, *La truffe,* Éd. Evergreen, Köln, Allemagne, 1998.

ASSUMPÇÃO, Beatriz Gergelim, *A semente da saúde*, Éd. Alaúde, Brésil.

AUDIBERT, Caroline, *Les épices,* Éd. Hatier, Paris, France, 1987.

— *Les fines herbes*, Éd. Hatier, Paris, France, 1997.

BAHADOURIAN, *Épices et aromates, mode d'emploi*, Éd. Xavier Lejeune, Lyon, France., 1996.

BARIL, Hélène, *Fines herbes et fleurs comestibles,* Éd. Dumont, Boucherville, Québec, Canada, 2008.

BATY-VERNIER, Yolande, *250 recettes au jardin des herbes,* Éd. Marabout, St-Amand, France, 1981.

— *Herbes fraîches*, Éd. Du May, Boulogne, France, 1998.

BEAUVAIS, Michel, *Fines herbes au balcon*, Éd. Maison Rustique/Flammarion, Paris, France, 1999.

BORGET, Marc, *Les plantes tropicales à épices,* Éd. Maisonneuve et Larose, Paris, France, 1991.

BOUIX, M. et LEVRAN, J.-Y., *Rôle des microorganismes dans les flaveurs des aliments*, Éd. CDIUPA, Massy, France, 1999.

BOURDONNEAU, Yves, *Le jardin des herbes aromatiques,* Éd. SAEP, Colmar, France, 1992.

CARON-LAMBERT, *Alice, La cuisine des fleurs,* Éd. ACR, Courbevoie, France, 1995.

— *Saveurs, senteurs, couleurs (assaisonnement avec les fleurs)*, Éd. Solar, Paris, France, 2001.

— *Jardins de fleurs pour les gourmands,* Éd. du Chêne, Paris, France., 2001.

CARON, *La saveur des fleurs*, Éd. Duculot

COFFRE, *Marguerite du, Le nouveau jardin aromatique*, Éd. Libre Expression, Montréal, Québec, Canada, 1992.

COLLECTIF, *Encyclopédie des herbes et des épices*, Éd. Reader's Digest, Paris, France, 1993.

— *Guide des herbes et des épices*, Éd. Quebecor, Montréal, Québec, Canada.

— *Épices et condiments*, Éd. Larousse, Paris, France., 1996.

— *La cocina classica com hierbas aromaticas*, Éd. Javier Vergara, Buenos Aires, Argentine, 1998.

— *The classic herb cookbook*, Éd. Dorling-Kindersley, Londres, Angleterre, 1997.

— *Le meilleur des fines herbes*, Éd. Anagramme, 78290 - Croissy sur Seine, France., 2002.

CÔTÉ, Judith, *Les fines herbes. Des semis aux bons petits plats*, Éd. Larousse, Montréal, Québec, Canada, 2004.

CUPILLARD, E. et V., *Cuisiner avec les huiles essentielles et les eaux florales*, Éd. La Plage, Sète, France., 2006.

DANNEYROLLES, Jean-Luc, *L'ail et l'oignon*, Éd. Actes Sud, Arles, France, 1998.

DAVY, Odile, FAYOLLE, Martine, *Cuisinons avec les huiles essentielles*, Éd. Anagramme, Paris, France, 2007.

De CASTRO, Luiz Osorio, *Plantas medicinais condimentares e aromaticas*, Éd. Agropecuaria, Sao Paulo, Brésil, 2005.

DUBARRY, F. & BUCQUET-G., S, *L'ABCdaire des truffes*, Éd. Flammarion, Paris, France, 2001.

DUC MAUGÉ, B., DUPLESSY, B., *Le livre de la truffe*, Éd. Édisud, Aix-en-Provence, France, 1998.

FEFTEKHAR, Judy Lin, *Garlic, the miracle herb*, Ed. Globe Communic, Floride, États-Unis, 1996.

ELSENER, Willi, *A World of Flavours*, Pavillon Books, Londres, Angleterre.

FABIANI, Gilbert, *Bonnes à croquer, fleurs comestibles de nos régions*, Éd. Édisud, Aix-en-Provence, France, 1995.

FORGET, Louise, *Herbes et épices*, Éd. Trecarré, Outremont, Québec, Canada, 2001.

FRANCHOMME, Pierre, *L'aromathérapie exactement*, Éd. Roger Jollois, Limoges, France, 1990.

FRITZSCHE, Helga, *Les plantes médicinales et condimentaires au jardin*, Éd. Ulmar (1993), Stuttgart, Allemagne, 1993.

FRONTY, Laura, *Plantes aromatiques du jardin à la cuisine*, Éd. Dargaud, Paris, France, 1980.

— *Les plantes aromatiques*, Éd. du Chêne-Hachette, France, 1995.

GARDON, Anne, *Le gourmet au jardin*, Éd. Guy St-Jean, Laval, Québec, Canada, 2000.

GASPARD-DAVID, Élise, *L'homme et la ronde des épices*, Éd. Arppam, Lyon, France, 1996.

GORDON-SMITH, Clare, *Aux rendez-vous des saveurs, gingembre*, Éd. Gründ, Paris, France, 1999.

GOUST, Jérôme, *Thym et sarriette*, Éd. Actes Sud, Arles, France, 1998.

— *Basilic, marjolaine*, Éd. Actes Sud, Arles, France, 1999.

— *Vos plantes aromatiques*, Éd. Terre Vivante, Mens, France, 2000.

GRAZE, Richard, *Les épices, guide du connaisseur*, Éd. Modus Vivendi, Laval, Québec, Canada, 2002.

GROSJEAN, Nelly, *Aromathérapie : des huiles essentielles dans votre assiette*, Éd. auteur, Graveson-en-Provence, France, 1999.

HARRIS, Lloyd J., *L'ail*, Éd. Guy Authier, Paris, France, 1978.

— *The book of garlic*, Éd. Harris (1974), Iowa, États-Unis, 1974.

HARVEY, Jack, *Ervas*, Publicações Europa-America, (1976), Mem Martins, Portugal, 1976.

HEINERMAN, John, *The complete book of spices : their medical, nutritional and cooking uses*, Keats Publ.,New Canaan, CT, États-Unis, 1983.

HEMPHILL, Rosemary, *Herb & spice collection*, Éd. Charles E. Tuttle Co, Rutland, VT, États-Unis, 1992.

HLAVA, B. et LANSKA, D., *Les plantes saveurs qui ensoleillent votre cuisine*, Éd. Elsevier, Paris, France, 1979.

HOLT, Géraldine, *Les fines herbes*, Éd. Hatier, Paris, France, 1992.

HUMPHRIES, Pat, *Have fun growing herbs*, Éd. The Rosemary House, PA, États-Unis, 1991.

JENSEN, Bernard, *Garlic Healing Powers*, Ed. d'auteur, Escondido, Californie, États-Unis, 1992.

KRCMÁR, Martina, *L'ail, saveur et vertus*, Éd. Grancher, Paris, France, 2008.

KRISHNAMURTHY, K.H., *Ginger and turmeric*, Éd. Low Prices Publications, Inde,1992

KYBAL, Jan, *Plantes aromatiques et culinaires*, Éd. Gründ, Paris, France, 1981.

LAFFONT, Geneviève, *Les bienfaits de l'ail*, éd. Michel Lafon, Neuilly-sur Seine, France, 1999.

LAMBERT, Elisabeth, *Encyclopedia de las especias*, Éd. Ortiz.

LAMONTAGNE, Michèle, *Retrouvez les bonnes herbes*, Éd. Mon Jardin et Ma Maison, France, 1981.

LAURENT, Olivier, *Soignez-vous avec l'ail*, Éd. de Vecchi, Paris, France, 1999.

LEBONHAUME, Charles, *La magie de l'ail*, Éd. Trajectoire, Paris, France, 2001.

LEROY-VLAKO, Caroline, *Les plantes et herbes aromatiques, cuisine, santé, beauté*, Éd. Nouvel Angle, Paris, France, 2009.

McVIKAR, Jekka, *Le grand livre des fleurs comestibles*, Éd. Guy St-Jean, Laval, Québec, Canada, 1998.

— *La passion des herbes*, Éd. Guy St-Jean, Laval, Québec, Canada, 2000.

Mère Michel, *Le grand livre des fines herbes*, Éd. Guy St-Jean, Laval, Québec, Canada, 1987.

MIRANDA, Juliette, *Les fines herbes*, Éd. Quebecor, Montréal, Québec, Canada, 2001.

ORTEGA, Jean-Philippe, *Huiles essentielles, plantes aromatiques dans la cuisine*, Éd. Amyris, Bruxelles, Belgique, 2006.

PEBEYRE, Pierre Jean & J., *Le grand livre de la truffe*, Éd. Robert Laffont, Paris, France, 1987.

PEDNEAULT, A., TREMBLAY, R., *Les fines herbes du jardin*, Collection Terre à Terre, Québec, Canada, 2001.

PELLETIER, Geneviève, *Les vertus de l'ail*, Éd. Quebecor, Montréal, Québec, Canada, 1997.

PELT, Jean-Marie, *Les plantes que l'on mange*, Éd. du Chêne, Paris, France, 2006.

PRENIS, John, *Le jardin d'herbes*, Les Éditions de l'Homme, Louiseville, Québec, Canada, 1989.

PRUILHÈRE, R. , *Le livre de l'assaisonnement*, Éd. J. Lanore, Paris, France, 1991.

QUINCHE, Robert, *Petit guide panoramique des plantes aromatiques condiments*, Éd. Delachaux & Niestle, Lausanne, Suisse, 1977.

REPPERT, Bertha P., *A heritage of herbs*, Remembrance Press, Mechanicsburg, PA , États-Unis, 1990.

RINZLER, Carol Ann, *Herbs, spices and condiments*, Éd. Henry Holt, New York, NY, États-Unis. 1991.

RIOUSSET/CHEVALIER/BARDET, *Truffes d'Europe et de Chine*, Éd. INRA, Paris, France, 2001.

SENNINGER, Franck (Dr), *L'ail et ses bienfaits*, Éd. Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois, France, 2009.

SMALL, E. et DEUTSCH, G., *Herbes culinaires pour nos jardins de pays froids*, Éd. Ismant Peony, Toronto, Ontario, Canada, 2001.

SOMMA, Loreley, *O alho*, Éd. Ediouro, Rio de Janeiro, Brésil.

SWAHN, J.O., *Les épices*, Éd. Gründ, Paris, France, 1993.

TOUSSAINT-SAMAT, Maguelonne, *Currys*, Éd. Casterman, Paris, France, 1994.

VIDAL, F., SOMADASA, Samarappuli, *Les épices, une médecine douce*, Éd. Séguier, Paris, France, 1987.

VOLOT, René, *Je récolte les plantes aromatiques*, Éd. André Leson, Paris, France, 1978.

WELLS, Troth, *Épices de la vie*, Éd. Olizane, Genève, Suisse.

WILSON, Mélinda, *Fleurs comestibles, du jardin à la table*, Éd. Fides, Montréal, Québec, Canada, 2007.

## Revues et périodiques spécialisés

*Altitudes (la revue des plantes médicinales)*, 30460 Soudorgues, France

T*he Aromatic Thymes*, 75, Lakeview Parkway, Barrington, IL 60010, États-Unis.

*La garance voyageuse*, 48370 St-Germain-de-Calberte, France

*Herb Companion*, 201, East 4th street, Loveland, CO, 80537-5655, États-Unis.

*Herbs for Health*, P.O. box 55108, Boulder, CO, 80322-5108, États-Unis.

*Hommes et Plantes*, 84, rue de Grenelle, 75007 Paris, France.

*IDPlantum*, 20, rue des Rosiers, 92500 Rueil Malmaison, France.

*Phytotherapy*, 63, rue de Lisleferme, 33000 Bordeaux, France.

*Plantes et Médecines associées*, 53, rue du Simplon, 75018 Paris, France.

*Plantes et Santé*, 8, boul. André Bassée, 94120 Fontenay-sous-Bois, France.

*Succulentes, Jardin exotique*, B.P. 105, 98002 Monaco / MC

*Le trufficulteur français*, 7, rue du Jardin Public, 24007 Périgny Cédex, France.

*Journal of Herbs, Spices and Medicinal* Plants, The Haworth Press, 10, Alice street, Binghamton NY, 13904-7981, États-Unis.

## Organismes professionnels

Association Internationale des amateurs de plantes succulentes, Jardin exotique, Boîte postale105, 98002 Monaco.

SIMPLES (syndicat de producteurs de plantes médicinales et aromatiques biologiques), 30460 Soudergues, France.

Fédération française des trufficulteurs, 7 bis, rue du Louvre, 75001 Paris, France.

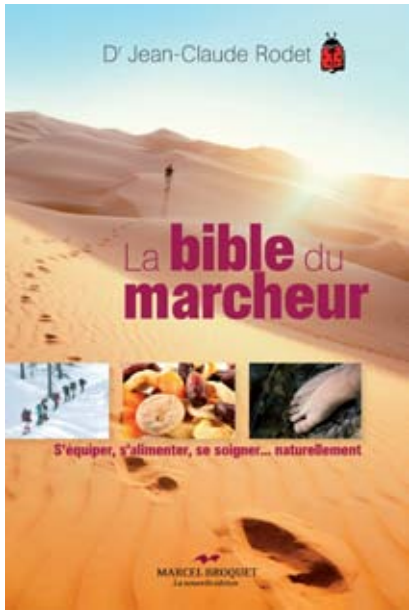
Maison de la truffe, rue de la République, 26130, St-Paul Trois Châteaux, France.

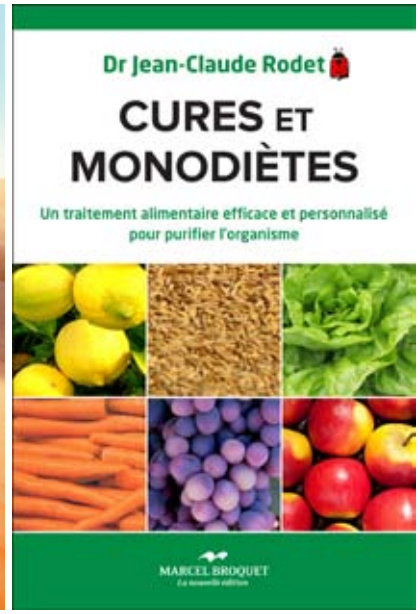
Écomusée de la truffe du Périgord, Sorgues en Périgord, France.

Marché de la truffe, Ampus dans le Var, France.

Musée de la truffe du Ventoux, Monieux au cœur du Ventoux, France.

## Du même auteur





Dr Jean-Claude Rodet
CURES ET MONODIÈTES
Un traitement alimentaire efficace et personnalisé pour purifier l'organisme
MARCEL BROQUET

# VERTUS MÉDICINALES DES PLANTES AROMATIQUES

## Fleurs comestibles et épices
## Une pharmacie dans notre cuisine

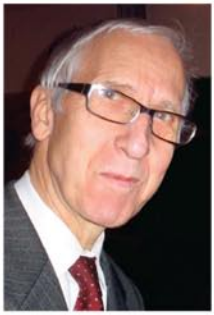
Nos ancêtres utilisaient la puissance curative des plantes aromatiques et des fines herbes. Il y a des milliers d'années, les Indiens se servaient d'arômes et d'épices à diverses fins, essentiellement médicales. On leur attribuait même des vertus miraculeuses, utilisées dans la pratique de la magie… offertes aux dieux. Dans la Chine antique comme dans l'ancienne Égypte, les aromates étaient des denrées précieuses. Chez les Grecs et les Romains et dans toutes les civilisations médiévales, les plantes aromatiques étaient placées au 1er rang de l'art de guérir.

Il existe deux catégories de produits alimentaires :
- **Les produits nutritifs** (les légumineuses, les fruits...) indispensables à l'organisme.
- **Les produits d'agrément** (aromates, fines herbes...) souvent dénués de valeur nutritive mais aux valeurs thérapeutiques.

### Les plantes aromatiques

* **indispensables pour cuisiner pour modifier l'arôme** de mets ou de boissons et **diversifier** une alimentation monotone. Il faut savoir les utiliser pour ne pas couvrir, cacher ou déformer la saveur naturelle des aliments.
* **vertus médicinales** qui favorisent la sécrétion salivaire et gastrique ainsi que tous les processus digestifs !

Ce livre contient plus d'une **centaine** d'aromates provenant de différentes parties de plantes :
- **feuilles** : basilic, cerfeuil, estragon, marjolaine, menthe, persil ;
- **fleurs** : capucine ;
- **graines** : aneth, anis, carvi, coriandre, moutarde ;
- **fruits** : genévrier, piment ;
- **racines** : raifort ;
- **tiges** : angélique, ciboulette, sarriette, serpolet ;
- **bulbe** : ail, oignon.




### Dr Jean-Claude Rodet

Le **Dr. Jean-Claude Rodet** est un médecin qui a mis sa vie au service de la planète. Sa formation pluridisciplinaire (agronomie, écologie, nutrition, médecine) l'a amené à animer et diriger des travaux et recherches avant-gardistes. Chercheur, éducateur, enseignant, vulgarisateur, conférencier et promoteur d'une nouvelle vision de la santé, c'est également un expert et consultant pour l'agriculture et l'élevage biologiques, l'écologie appliquée (ex-directeur de l'Université Écologique Internationale), l'alimentation biologique (fondateur du premier marché aux produits biologiques garantis en Europe) et les médecines naturelles et alternatives. Non dogmatique, il prône l'interdisciplinarité et tisse des liens entre les connaissances et observations ancestrales avec les découvertes scientifiques modernes. Il est l'auteur de plusieurs inventions et a publié de nombreux ouvrages et donne des conférences sur la santé. Il est le fondateur et animateur du Centre de documentation internationale des alternatives l'Institut international de ressources écologiques.



Collection **SANTÉ BIEN-ÊTRE**

MARCEL BROQUET
*La nouvelle édition*
www.marcelbroquet.com

ISBN 978-2-923860-91-6